

## Gyógyszerek és étrend-kiegészítők együttes alkalmazása veszélyes lehet

Írta: Dr. Székely Gábor

Hypertonia Magazin 2014/4

kategória: Életmódváltás, tanácsok

Amikor vényköteles vagy vény nélkül vásárolható gyógyszereket kapunk/szedünk, számos esetben előfordulhat, hogy vitamint, ásványi anyagot vagy egyéb étrend-kiegészítőt is fogyasztunk. Gondolt-e már arra bárki, hogy mindezek együttes alkalmazása veszéllyel is járhat?

Az amerikai gyógyszerhatóság, az FDA orvos szakértője, Robert Mozersky szerint: „egyes étrend-kiegészítők fokozhatják, mások csökkenthetik a gyógyszerek hatásait”.

Egyes étrend-kiegészítők megváltoztathatják a gyógyszerek felszívódását, lebomlását, kiürülését, ennek köszönhetően megváltozik maga a gyógyszerhatás is. Így meg kellene változtatni a gyógyszer/ek napi adagját is, ami nyilván önkényesen, orvosi konzultáció nélkül veszélyes lenne. Szélsőséges esetben ez akár az életet is veszélyeztető tünetekhez vezethet. Egy élő példa: a HIV-fertőzés okozta AIDS ellen alkalmazott gyógyszerek vagy egyes szívbetegségek, a depresszió és egyéb betegségek gyógyszereinek hatását csökkentheti az orbáncfű, melynek készítményei az utóbbi években igen népszerűvé váltak. Adott esetben súlyos mellékhatás, állapotromlás állhat be. Más példa: a warfarin (rég, közismert, vényköteles véralvadásgátló), a Ginkgo biloba növény kivonata, az aszpirin és az E-vitamin egyaránt véralvadásgátló hatású szerek. Ha valaki ezeket esetleg rendszeresen együttesen fogyasztja (pl. warfarint, mert orvosi előírás és mellette multivitamin részeként E-vitamint), súlyosabb esetben vérzés, esetleg vérzéses stroke is előfordulhat.

Az étrend-kiegészítők – elsősorban vitaminok, ásványi anyagok, enzimek, növényi hatóanyagok, aminosavak stb. – népszerűek, igen széles körben alkalmazzák őket világszerte. Az amerikai Betegségellenőrző Hatóság által 2005–2008 között végzett nemzeti vizsgálat kimutatta, hogy a mintegy 72 millió (!) részt vevő amerikai kb. 34%-a fogyasztott valamilyen étrend-kiegészítőt gyógyszerrel együttesen.

Az emberek jelentős része azért szedi az étrend-kiegészítőket, mert ezekkel próbálja étkezését egyensúlyba hozni. Hangsúlyozzuk, hogy az étrend-kiegészítő fogyasztása NEM helyettesíti az étkezést, az egészséges, változatos táplálkozást!

Sokan úgy vélik, hogy a „természetes” anyagok, mondjuk növényi hatóanyagok vagy a halolaj nem lehet ártalmas. Az FDA idézett szakértője ezt mondja: „Ami természetes eredetű, egyáltalán nem biztos, hogy mindig ártalmatlan is.” Pl. számos testsúlycsökkentő készítményre mondják, hogy természetes, növényi eredetű, de a hatóanyagok bizony kölcsönhatásba léphetnek az együtt szedett gyógyszerekkel, és a fent említett veszélyek könnyen előfordulhatnak.

Gyermekkorban különösen veszélyes lehet a gyógyszerek és az étrend-kiegészítők együttes alkalmazása. A szülőknek érdemes és fontos tudni, hogy a gyermeki szervezet lebontó

mechanizmusai nagyon egyediek, más-más életkorban másképpen, más sebességgel működnek. Itt is fennáll a kölcsönhatások veszélye!

Egy másik, teljesen életszerű példa: az étrend-kiegészítők egy része kölcsönhatásba kerülhet egy műtét kapcsán (előtt-alatt-után) alkalmazott szerekkel (altatók, nyugtatók, izomlazítók stb.). Ezért javasolt a műtét ismert időpontja előtt kb. 2-3 héttel abbahagyni az étrendkiegészítők szedését, így elkerülhetők a káros kölcsönhatások, a pulzus, a vérnyomás eltérései, az esetleges vérzésveszély.

Terhesség, szoptatás idején szedett étrend-kiegészítőkkal kapcsolatban mindig előzetes egyeztetés szükséges a kezelőorvossal, háziórvossal!

Mit tesz az FDA, és mi a helyzet hazánkban az étrend-kiegészítőkkal?

Az amerikai gyógyszerhatóság ismeri az étrend-kiegészítőket gyártó és fogalmazó cégeket, a piacra kerülő termékeket bejegyzi és elvégzi a minőség-ellenőrzésüket is (vagyis, hogy nincsen benne szennyezés, megfelel bizonyos minőségi követelményeknek, helyes szöveg van a címkén stb.) Az alkalmazással kapcsolatos ún. klinikai hatásosságot azonban nem vizsgálják.

Nálunk az OÉTI (Országos Élelmezés- és Táplálkozástudományi Intézet) végzi az étrend-kiegészítők bejegyzését, az ún. notifikációt, azonban itt minőség-ellenőrzés vagy hatásosság-ellenőrzés nem történik.

*Amit érdemes mindig átgondolni*

Ha valaki gyógyszer(eke)t és étrend-kiegészítőket együttesen kíván, tervez szedni, érdemes néhány dolgot átgondolni ennek megkezdése előtt:

- Az orvosi rendelőbe vigyük magunkkal a gyógyszerlista mellett az étrend-kiegészítők felsorolását is, beleértve a napi dózisokat. Van, aki inkább egy szatyorba mindent bedob, és elviszi az orvoshoz, ez kevésbé jó megoldás...
- Ha megszokott napi gyógyszereink és már ismert étrend-kiegészítőink mellé szeretnénk egy újat beilleszteni, ezt előzetesen beszéljük meg orvosunkkal.
- Az orvosnak említsük meg azt is, ha egészségi állapotunkban valamilyen változás állt be, pl. terhesség, szoptatás, bármely újabb betegség vagy műtét.