

Najważniejsze informacje:

1. Zawsze czytaj ulotkę leku.
2. Nie popijaj leków sokiem grejpfrutowym ani kawą.
3. Nie stosuj preparatów z dziurawcem bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą.
4. W przypadku wątpliwości zapytaj farmaceutę o możliwe interakcje leku z żywnością.

LEKI STOSOWANE W CHOROBYCH UKŁADU NERWOWEGO

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DZIECI?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Benzodiazepiny (diazepam, midazolam, triazolam)	Grejpfrut i sok grejpfrutowy mogą zwiększać stężenie leku we krwi. Dieta bogata w tłuszcze może osłabiać działanie leku.	Nadmierne uspokojenie – w przypadku spożycia grejpfrutów Niepokój, nasilony lęk, bezsenność – dieta bogatotłuszczowa.
Inhibitory MAO (moklobemid)	Unikaj produktów bogatych w tyraminę: sery dojrzewające, wędliny dojrzewające, ryby wędzone, sos sojowy, awokado, dojrzałe banany, czerwone wino, czekolada, drożdże, figi.	Może dojść do gwałtownego wzrostu ciśnienia tętniczego.
Sole litu	Nie ograniczaj nagle soli w diecie. Zbyt mała ilość sodu może zwiększyć stężenie litu we krwi.	Objawy zatrucia litem: znaczny spadek ciśnienia tętniczego, zawroty głowy, bezsenność lub nadmierna senność, depresja lub nerwowość.
Trójpierścieniowe leki przeciwdepresyjne (amitryptylina, imipramina, klomipramina)	Tłuste posiłki mogą nasilać działanie leku. Duże ilości błonnika mogą je osłabiać. Grejpfrut zwiększa stężenie leku.	Może wzrosnąć ryzyko działań niepożądanych.
Leki przeciwpadaczkowe (karbamazepina)	Unikaj grejpfruta i soku grejpfrutowego.	Może wystąpić senność i zaburzenie świadomości, zawroty głowy, zaburzenia żołądkowo-jelitowe.
Lewodopa	Nie przyjmuj razem z posiłkiem, szczególnie bogatobiałkowym.	Lek może działać słabiej i nasilać objawy choroby.

LEKI STOSOWANE W CHOROBAH UKŁADU KRAŻENIA

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Beta-adrenolityki (metoprolol, bisoprolol)	Tłuste posiłki mogą zwiększać wchłanianie leku.	Może wystąpić nadmierny spadek ciśnienia i tętna.
Blokery kanału wapniowego (amlodypina, felodypina, lacydypina, werapamil, diltiazem)	Grejpfrut i sok grejpfrutowy mogą zwiększać stężenie leku.	Może dojść do nadmiernego spadku ciśnienia, bóle głowy.
Leki przeciwzakrzepowe (warfaryna)	Żurawina i sok żurawinowy mogą nasilać działanie leku.	Może wzrosnąć ryzyko krwawień.
Leki przeciwzakrzepowe nowej generacji (dabigatran, rywaroksaban, apiksaban, edoksaban)	Duże ilości czosnku i imbiru mogą nasilać działanie przeciwzakrzepowe.	Łatwe powstawanie siniaków, krwawienie z nosa, krwawienie z dziąseł, wydłużone krwawienie z ran.
Antagoniści witaminy K (warfaryna, acenokumarol)	Duże ilości produktów bogatych w witaminę K (szpinak, jarmuż, brokuły, brukselka).	Lek może działać słabiej i zwiększać ryzyko zakrzepów.
Digoksyna	Zachowaj stałą ilość potasu w diecie. Dieta uboga w potas wzmacnia działanie leku. Dieta bogata w potas może osłabić działanie leku.	Może dojść do zaburzeń rytmu serca.
Statyny (simwastatyna, lowastatyna)	Unikaj grejpfruta i soku grejpfrutowego.	Może wzrosnąć ryzyko uszkodzenia mięśni i wątroby.

LEKI STOSOWANE W CHOROBAH TARCZYCY

GRUPA LEKÓW	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Lewotyroksyna	Nie przyjmuj razem z nabiałem i preparatami wapnia, żelaza ani kawą. Lek przyjmuj rano na czczo, a kawę wypij nie wcześniej niż po 30-60 minutach	Leczenie może być mniej skuteczne.

ANTYBIOTYKI

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Makrolidy (erytromycyna, klarytromycyna)	Unikaj grejpfruta i soku grejpfrutowego.	Może wzrosnąć ryzyko działań niepożądanych leku.

LEKI STOSOWANE W GASTROENTEROLOGII

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Inhibitory pompy protonowej (omeprazol, pantoprazol)	Pokarmy tłuste spowalniają opróżnianie żołądka i zwiększają wydzielanie kwasu. Przyjmuj rano na czczo, około 30–60 minut przed posiłkiem.	Lek może działać słabiej.

LEKI STOSOWANE W DERMATOLOGII

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Tetracykliny, retinoidy	Uważaj na duże ilości cytrusów, selera i pietruszki oraz ekspozycję na słońce.	Może wzrosnąć ryzyko oparzeń i przebarwień skóry.
Tetracykliny, retinoidy, niektóre leki immunosupresyjne	Nie stosuj preparatów z dziurawcem.	Lek może działać słabiej.

LEKI STOSOWANE W PSYCHIATRII

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Fenotiazyny (chlorpromazyna)	Uważaj na dziurawiec, cytrusy, seler i pietruszkę.	Może zwiększyć się wrażliwość skóry na promieniowanie UV.

LEKI STOSOWANE W ALERGOLOGII

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Leki przeciwhistaminowe (astemizol)	Unikaj grejpfruta i soku grejpfrutowego.	Może dojść do zaburzeń rytmu serca.

LEKI STOSOWANE W ONKOLOGII

GRUPA LEKÓW (PRZYKŁADY)	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Inhibitory kinaz (imatynib, erlotynib, sunitynib)	Unikaj grejpfruta i soku grejpfrutowego oraz dużych ilości granatu i soku z granatu.	Może wzrosnąć ryzyko toksyczności leczenia.

LEKI STOSOWANE W ANTYKONCEPCJI

GRUPA LEKÓW	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Hormonalne środki antykoncepcyjne	Nie stosuj preparatów z dziurawcem.	Antykoncepcja może być mniej skuteczna.

LEKI PRZECIWBÓŁOWE I PRZECIWGORĄCZKOWE

GRUPA LEKÓW	NA CO UWAŻAĆ W DIECIE?	CO MOŻE SIĘ STAĆ?
Kwas acetylosalicylowy (aspiryna)	Duże ilości kofeiny (kawa, energetyki, cola) mogą nasilać działanie leku.	Może nasilić się działanie leku.

Bibliografia:

1. Ciechanowicz, A., & Kokot, F. (red.). (2015). *Diagnostyka laboratoryjna z elementami biochemii klinicznej*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
2. European Medicines Agency. *European Medicines Agency*. Dostęp 30 kwietnia 2026 z <https://www.ema.europa.eu>
3. Korbut, R. (red.). (2023). *Farmakologia*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
4. Kostowski, W., & Kubikowski, P. (2010). *Farmakologia. Podstawy farmakoterapii*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL.
5. Medycyna Praktyczna. *Farmakologia kliniczna i interakcje lekowe*. Dostęp 30 kwietnia 2026 z <https://www.mp.pl>
6. Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych i Produktów Biobójczych. *Baza produktów leczniczych*. Dostęp 30 kwietnia 2026 z <https://rejestrmedyczne.ezdrowie.gov.pl>
7. Współczesna Dietetyka. (2023). *Teczka Dietetyka. Część 1*. Grupa Wydawnicza Semantika.