

NDËRVEPRIMET SUPLEMENTE USHQIMORE (VITAMINA MINERALE) ME BARNAT

Një aspekt kryesor i kronofarmakologjisë



PSE JANË TË RËNDËSISHME NDËRVEPRIMET?

Suplementet ushqimore mund të ndikojnë në efektin e barnave duke rritur, ulur ose ndryshuar veprimin e tyre.

Marrja e tyre në kohën e duhur është thelbësore për sigurinë dhe efektivitetin e trajtimit.

SI MUND TË NDIKOJNË SUPLEMENTET TE BARNAT?



Rrisin ose zvogëlojnë veprimin e barnave



Ndryshojnë përthithjen, shpërndarjen ose eliminimin



Rrisin rrezikun e efekteve anësore të barnave



Anulojnë ose ulin veprimin e barnave



PARIMI KRYESOR

Koha e marrjes së suplementeve dhe barnave ndikon drejtpërdrejt në sigurinë dhe efikasitetin e trajtimit. Planifikoni orarin tuaj – respektoni ritmet biologjike dhe udhëzimet e profesionistit të shëndetit.

Asnjë suplement nuk zëvendëson një dietë të balancuar dhe trajtimin e përshkruar nga mjeku.



NDËRVEPRIME TË SHPESHTA SUPLEMENTE – BARNË

Ca

KALCIUMI

+



Redukton përthithjen e antibiotikëve (tetraciklinat, kinolonet) dhe e levotiroksinës.

Mg

MAGNEZI

+



Mund të ulë përthithjen e disa antibiotikëve dhe barnave për osteoporozë (bisfosfonatet).

Fe

HEKURI

+



Ulen përthithjen e levotiroksinës, antibiotikëve, levodopës dhe disa barnave për Parkinsonin.

Zn

ZINKU

+



Ndikon në përthithjen e antibiotikëve (tetraciklinat, kinolonet) dhe penicilaminës.

VITAMINA K

VITAMINA K

+



Mund të ulë efektin e antikoagulantëve (varfarina, acenokumaroli).

VITAMINA C

VITAMINA C

+



Rrit përthithjen e hekurit, por mund të ndikojë në disa barna në stomak të zbrazët.

D

VITAMINA D

+



Mund të rrisë nivelin e kalciumit në gjak kur merret me diuretikë tiazidikë ose steroidë.

PROBIOTIKËT

PROBIOTIKËT

+



Mund të ulin përthithjen e disa antibiotikëve – merren me 2-3 orë diferencë.

RITMI CIRKADIAN – KOHËZIMI I DUHUR



MËNGJESI

Suplementet e energjisë (vitamina B, D, komplek [B]) me mëngjes.



DREKA

Mineralet si hekuri ose zinku larg kafeinës, qumështit dhe barnave.



MBRËMJA

Magnezi, probiotikët dhe vitaminat qetësuese mund të merren në mbrëmje për gjumë më të mirë.



NATA

Shmangni marrjen e hekurit ose vitaminës C vonë, nëse shkaktojnë bezdi stomaku.



Respektoni intervalin kohor:

Suplementet dhe barnat – Merrini me 2-3 orë diferencë, përveç rasteve kur mjeku udhëzon ndryshe.

UDHËZIME PRAKTIKE PËR SIGURI MAKSIMALE



Informoni mjekun ose farmacistin për çdo suplement që përdorni.



Respektoni orarin e barnave dhe të suplementeve.



Lexoni etiketat dhe përbërjen e suplementeve.



Shmangni vetëmedikimin dhe kombinimet pa këshillë profesionale.



Monitoroni reagimin e trupit tuaj dhe raportoni çdo efekt të pazakontë.



KUJDES!

Disa kombinime mund të jenë të rrezikshme, veçanërisht te personat me sëmundje kronike, gjatëzënia, fëmijët dhe të moshuarit.



PËRFITIMI I KRONO-FARMAKOLOGJISË

- ✓ Efektivitet më i lartë i terapive
- ✓ Më pak efekte anësore
- ✓ Shëndet më i qëndrueshëm dhe mirëqenie më e mirë



“

Koha e duhur,
kombinimi i duhur,
rezultati më i mirë.

