

Interakcie potravín a výživových doplnkov s liekmi

	Potravina / výživový doplnok	Mechanizmus	Rizikové lieky	Klinický význam
1.	Grapefruit, sevilský pomaranč, pomelo	Inhibícia črevného CYP3A4 a P-glykoproteínu.	Statíny, najmä simvastatín a atorvastatín; blokátory kalciových kanálov; vybrané antiarytmiká; imunosupresíva.	Zvýšená expozícia lieku; riziko myopatie, rhabdomyolýzy, hypotenzie, arytmii alebo toxicity lieku.
2.	Granátové jablko / extrakt z granátového jablka	Pravdepodobná inhibícia CYP3A4, CYP2C9 a P-glykoproteínu; účinky súvisiace s polyfenolmi.	Statíny, antiarytmiká, napr. propafenón, warfarín, vybrané antihypertenzíva.	Možné zvýšenie hladín liekov; potenciálna hepatotoxicita/DILI; pri warfaríne zvýšené riziko krvácania.
3.	Zelený čaj / extrakt zo zeleného čaju	Katechíny; riziko hepatotoxicity najmä pri koncentrovaných extraktoch; možná interakcia s warfarínom prostredníctvom obsahu vitamínu K.	Warfarín, hepatotoxické lieky, statíny, vysoké dávky paracetamolu.	Možné zníženie účinku warfarínu; pri koncentrovaných extraktoch možné poškodenie pečene.
4.	Kava-kava	Hepatotoxický potenciál; sedatívny účinok.	Benzodiazepíny, hypnotiká, alkohol, hepatotoxické lieky.	Riziko hepatitídy, akútneho poškodenia alebo zlyhania pečene; nadmerná sedácia.
5.	Ploštičník strapcovitý (black cohosh)	Možná idiosynkratická hepatotoxicita.	Hormonálna liečba, hepatotoxické lieky.	Opísané prípady klinicky manifestného poškodenia pečene.
6.	Potraviny bohaté na vitamín K – špenát, kel, brokolica, kapusta	Antagonizmus účinku warfarínu.	Warfarín.	Kolísanie INR; dôležitý je stabilný príjem vitamínu K, úplné vynechanie týchto potravín nie je potrebné.
7.	Brusnice / brusnicové prípravky	Možná interakcia s warfarínom; mechanizmus nie je úplne objasnený.	Warfarín.	Možné zvýšenie INR a rizika krvácania.
8.	Alkohol	Indukcia/inhibícia enzýmov, hepatotoxicita, útlm CNS.	Paracetamol, benzodiazepíny, opioidy, metronidazol, statíny, antidepresíva.	Hepatotoxicita, sedácia, hypoglykémia; pri vybraných liekoch disulfiramová reakcia.
9.	Potraviny bohaté na draslík – banány, avokádo, paradajky; náhrady soli s obsahom draslíka	Zvýšený príjem draslíka.	ACE inhibítory, sartany (ARB), spironolaktón/eplerenón, trimetoprim.	Hyperkaliémia a arytmie, najmä pri chronickom ochorení obličiek.
10.	Sladké drievko (licorice)	Mineralokortikoidný účinok vyvolaný glycyrrizinom.	Antihypertenzíva, diuretiká, digoxín, kortikosteroidy.	Hypertenzia, hypokaliémia, arytmie.
11.	Potraviny bohaté na tyramín – zrejúce syry, údeniny, fermentované potraviny, červené víno	Tyramínová reakcia.	Inhibítory MAO, linezolid.	Hypertenzná kríza.
12.	Mlieko, vápnik, horčík, železo, zinok	Chelácia v gastrointestinálnom trakte.	Tetracyklíny, doxycyklín, fluorochinolóny, levotyroxín, bisfosfonáty.	Znížená absorpcia liekov a možné zlyhanie liečby.
13.	Vláknina / psyllium	Oneskorená alebo znížená absorpcia liekov.	Levotyroxín, digoxín, vybrané antidiabetiká, antidepresíva.	Znížená účinnosť; odporúča sa časový odstup medzi užitím.
14.	Káva	Ovplyvňuje gastrointestinálnu absorpciu a motilitu; stimulačný účinok na CNS.	Levotyroxín, teofylín, stimulanciá.	Znížená absorpcia levotyroxínu; palpitácie, nervozita.
15.	Sójové výrobky	Znížená absorpcia alebo zvýšená potreba dávky.	Levotyroxín.	Riziko zvýšenia TSH po výraznej zmene príjmu sóje v strave.
16.	Ľubovník bodkovaný	Silná indukcia CYP3A4 a P-glykoproteínu.	Perorálna antikoncepcia, warfarín, DOAK/DOAC, cyklosporín/takrolimus, antidepresíva, antiretrovirotiká, onkologické lieky.	Zníženie účinnosti liekov; riziko nechceného tehotenstva, rejeckie transplantátu, relapsu; pri kombinácii so SSRI riziko serotoninového syndrómu.
17.	Cesnak vo vysokých dávkach / cesnakový extrakt	Antiagregačný účinok; možné ovplyvnenie CYP/P-glykoproteínu.	Warfarín, DOAK/DOAC, antiagreganciá.	Zvýšené riziko krvácania.
18.	Ginkgo biloba	Antiagregačný účinok.	Warfarín, DOAK/DOAC, kyselina acetylsalicylová, klopidoogrel, NSAID.	Riziko krvácania; opatnosť pred chirurgickým výkonom.
19.	Ženšen (ginseng)	Účinky na glykémiu a koaguláciu.	Antidiabetiká, warfarín.	Hypoglykémia alebo kolísanie INR.
20.	Omega-3 mastné kyseliny vo vysokých dávkach	Mierny antiagregačný účinok.	Antikoagulanciá, antiagreganciá.	Zvyčajne nízke riziko, pri vysokých dávkach sa však môže vyskytnúť krvácanie.
21.	Paradajková šťava, citrusové džúsy, kyslé nápoje	Zmeny pH; podráždenie gastrointestinálneho traktu.	NSAID, kyselina acetylsalicylová, bisfosfonáty, železo.	Dyspepsia, znížená tolerancia, variabilná absorpcia.
22.	Proteínové doplnky, kreatín, vysokoproteínová strava	Vplyv na renálne parametre a stav hydratácie.	Nefrotoxické lieky, ACE inhibítory/sartany/NSAID u rizikových pacientov.	Opatnosť pri chronickom ochorení obličiek, dehydratácii, u športovcov a starších pacientov.