

Interações entre alimentos, suplementos alimentares e medicamentos

As interações entre alimentos e medicamentos podem produzir efeitos diversos que terão como consequências quer a diminuição da eficácia dos medicamentos, quer o aumento da sua toxicidade.

1 Nidia Braz 2014

Interações entre alimentos, suplementos alimentares e medicamentos

A maioria dos estudos são realizados em doentes idosos, hospitalizados e polimedicados, muitas vezes com suplementação alimentar, o que tem tornado muito difícil extrapolar os resultados obtidos para populações jovens e com regimes alimentares diversificados.

2 Nidia Braz 2014

A presença de alimentos no trajecto gastrointestinal pode afectar a biodisponibilidade dos medicamentos ingeridos por via oral.

Os alimentos afectam o pH, a capacidade de solubilização, o ritmo e a extensão da absorção.

3 Nidia Braz 2014

As interações entre os alimentos e os medicamentos incluem a libertação, a dissolução e a libertação dos fármacos.

As alterações na absorção pós-prandial reflectem-se em:

- alterações na secreção gástrica, biliar e dos fluidos pancreáticos;
- alterações na mobilidade gástrica e intestinal;
- modificações no fluxo visceral de sangue e linfa.

A composição da dieta e o horário das refeições interfere com a absorção dos fármacos.

4 Nidia Braz 2014

Interações que aumentam a absorção de fármacos:

Fármaco	Mecanismo
Carbamazepina Ciclosporina	Produção biliar aumentada acelera a dissolução e absorção, Disponibilidade aumentada
Diazepam	Os alimentos aumentam a recuperação entero-hepática
Hidroclorotiazida	O esvaziamento gástrico retardado aumenta a absorção
Propranolol	Os alimentos reduzem a extracção e a metabolização

5 Nidia Braz 2014

Alimentos ou nutrientes podem interferir com o metabolismo de um medicamento ou com sua ação.

Exemplo 1: alimentos envelhecidos ou fermentados podem conter tiramina, que interage com medicação inibidora da monoamina oxidase. Essa interação pode resultar em tensão arterial perigosamente alta.

6 Nidia Braz 2014

Alimentos associados a aminos biogénicas



7 Nidia Braz 2014

Alimentos associados a aminos biogénicas



8 Nidia Braz 2014

Ocorrência de tiramina em alimentos envelhecidos ou fermentados

alimentos	mg/100g
Salsicha curada	10.2 a 50.6
Vinhos tintos	0.2 a 25.4
Queijo (150 dias)	0.4
Sauerkraut	20. a 9.5
Ketchup	3.4

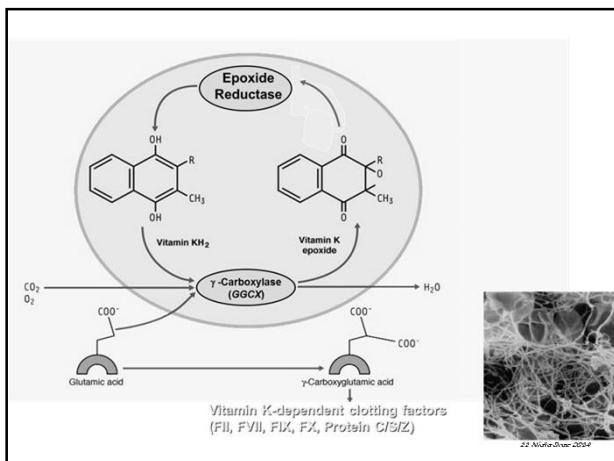
9 Nidia Braz 2014

Alimentos ou nutrientes podem interferir com o metabolismo de um medicamento ou com sua ação.

Exemplo 2: a vitamina K pode diminuir a eficácia de determinados medicamentos anticoagulantes

<http://pods.dasnr.okstate.edu/docushare/dsweb/Get/Document-2458/T-3120web.pdf>

10 Nidia Braz 2014



11 Nidia Braz 2014

Alimentos ou nutrientes podem ser necessários para a eliminação de uma medicação

Exemplo: As enzimas do fígado preparam medicamentos para remoção do corpo. Estas enzimas requerem nutrientes para funcionar corretamente. Se os nutrientes necessários não estão presentes, os medicamentos podem permanecer ativos no corpo mais do que deveriam. Isso pode causar um efeito de overdose.

12 Nidia Braz 2014

Composição da refeição e absorção de fármacos	
Rica em Hidratos de carbono	Esvaziamento gástrico lento
Rica em Proteínas	pH gástrico elevado; maior possibilidade de ligação
Rica em Lípidos	Volume do lúmen aumentado; secreção biliar e pancreática aumentada; solubilização de medicamentos lipofílicos pelos sais biliares.
Com substitutos de lípidos (Olestra)	Compostos lipofílicos associados com lípidos não absorvidos
Fibra	Ligação; Esvaziamento diminuído, maior tempo de absorção.

13 Nídia Braz 2014

Tabela 2. Problemas de absorção intestinal primária causados por influência de fármacos.

Fármacos	Perda de nutrientes	Mecanismos/féteis	Referências
Anticídios			
Hidróxido de alumínio	Lípidos, folacina, K, Ca, P	T pH, modifica a solubilidade; forma complexos; ↓ absorção	Roë (1985)
Carbonato de cálcio			
Bicarbonato de sódio			
Tiulfato de magnésio			
Laxativos			
Osmo-mineral	Cisteno, vitaminas A, D, K, lípidos	Cria barreira física para absorção; solubiliza nutrientes; T trânsito intestinal	Clark et al (1987)
Fenofibrina	Vitaminas A, E, K, D, lípidos e cálcio	T trânsito intestinal; ↓ tempo de permeabilidade; ↓ viscosidade intestinal; ↓ absorção	Roë (1978)
Bisacodil	Lípidos, Na, K, Ca	Estimula diretamente a motilidade intestinal; ↓ tempo de permeabilidade; ↓ absorção no colon	Kisk (1995)
Antibióticos			
Neomicina/colistina	Lípidos, Na, K, Ca, Fe, Vitaminas B ₁₂ , B ₆	Difúncia a mucosa; ↓ viscosidade intestinal; precipita sais biliares; provoca esteatorréia; ↓ atividade da lipase pancreática	Melander et al (1972); Rebok et al (1985)
Tetraciclina	Cálcio/ferro	↓ absorção por ligações com íons cálcio ou sítio de ferro (forma quelatos)	Roë (1984); Nauonen & Turakka (1974)
Agente Hipocholesterolémico			
Colestiramina, colestipol, colfibrato	Lípidos, Fe, vitaminas A, K, D, B ₁₂	Prevoa perda de apétes; liga-se com ácidos biliares e nutrientes; ↓ absorção	Roë (1985)

Nota: ↓ diminui; T aumenta.

Estratégias para diminuir as interações Medicamentos/Nutrientes

Praticar Alimentação saudável e diversificada;
Cumprir as indicações terapêuticas (para medicamentos de venda livre e sujeitos a receita médica);
Ler as recomendações de segurança dos medicamentos;
Tomar apenas os medicamentos recomendados por profissionais;



Evitar a auto medicação

15 Nídia Braz 2014

Manter um registo actualizado de todos os produtos que toma e mostrá-lo ao seu médico.

Referir ao profissional de saúde tudo o que consome, incluindo medicamentos de venda livre, produtos naturais e bebidas alcoólicas;

Referir ao profissional de saúde todos os sintomas novos ou recentemente acentuados;

Apresentar todas as dúvidas ao Dietista, ao Médico ou ao Profissional de Farmácia.



16 Nídia Braz 2014