

Informação ao Utente

Cuidados Alimentares com a toma de medicação

Alguns alimentos podem interagir com os medicamentos, podendo fazer com que os mesmos não tenham o efeito desejado. Por essa razão, há alguns cuidados a ter em conta relativamente à alimentação em caso de toma de medicamentos:

- Tome sempre os medicamentos **com bastante água** (pelo menos 1 copo de água);
- Os fármacos **não devem ser tomados com leite, chá, café, bebidas alcoólicas, sumos ou outras bebidas** que não a água;
- O álcool pode aumentar a ação de alguns fármacos, pelo que não deve ser consumido em caso de toma de medicação;
- A absorção de alguns medicamentos pode ser atrasada pela presença de alimentos ou em alguns casos aumentada. Por outro lado, a presença de alimentos pode também evitar a irritação da mucosa gástrica. Por isso, deve respeitar rigorosamente os horários indicados pelo seu médico ou farmacêutico para a toma dos medicamentos: **“em jejum”**, que significa 30 minutos antes de iniciar a refeição, ou **“uma hora antes das refeições”**, **“com as refeições”** ou **“após as refeições”**;
- Faça uma **alimentação equilibrada** que inclua **alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos**. Um bom estado nutricional também é importante para a atuação dos fármacos;
- Procure **moderar o consumo de gorduras**, já que podem interferir na absorção dos medicamentos e aumentar o colesterol sanguíneo. Deve utilizar as gorduras mais saudáveis (sempre em quantidade moderada), como o azeite, creme vegetal para barrar, frutos oleaginosos, peixes gordos..., e evitar as gorduras saturadas (por exemplo, carnes gordas, queijos gordos, manteiga, natas, fritos, produtos processados).

Alguns fármacos poderão ainda causar falta de apetite, ganho de peso, alterações da perceção do paladar dos alimentos, boca seca, náuseas ou vómitos, entre outros efeitos. Caso tenha algum problema deste tipo, **procure aconselhar-se junto de um nutricionista**, de modo a otimizar a sua alimentação.