

Lääkkeet ja ruoka- mitkä ovat yhteisvaikutukset?

Heli Bollström, proviisori, FaT
Ravitsemusfoorumi 5.9.2019



Johdantoa aiheeseen- lääkkäiden yleisimpiä sairauksia

- ▶ Tyypin 2 diabetes
- ▶ Sydän- ja verisuonisairaudet (verenpaine-, kolesteroli-, sydämen rytmihäiriöt)
- ▶ Ruoansulatuselinten- ja aineenvaihduntasairaudet
- ▶ Erilaiset mielenterveydenhäiriöt, epilepsia, erilaiset muistisairaudet, parkinsonin tauti, unihäiriöt
- ▶ Tuki- ja liikuntaelinsairaudet
- ▶ Systemisesti käytettävät hormonivalmisteet (esim. kilpirauhasen vajaatoiminta)
- ▶ Hengityselinsairaudet
- ▶ Silmäsairaudet

Lääkehoidon toteuttaminen

- ▶ Lääkehoito edelleen keskeinen hoitokeino terveydenhuollossa
- ▶ WHO:n ”viiden lista”
 - ▶ Oikea lääke
 - ▶ Oikea annos
 - ▶ Oikeaan aikaan
 - ▶ Oikeaa antoreittiä
 - ▶ Oikealle potilaalle

THL:n ja STM:N laatima Turvallinen lääkehoito-
opas

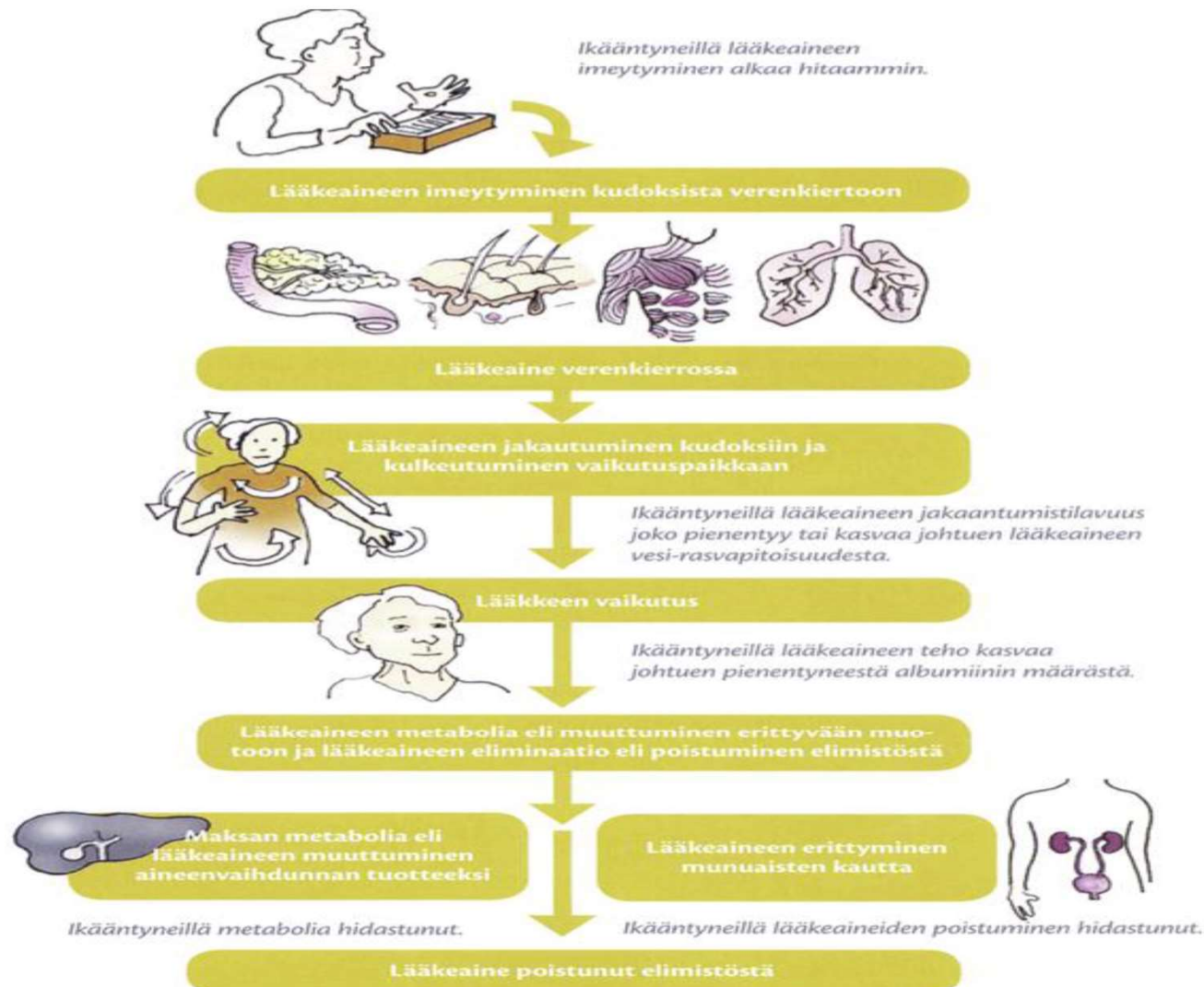
Lääkkeiden ja ravinnon hyväksikäyttöön vaikuttavat tekijät

- ▶ Fysiologinen tila ja monisairaudet
- ▶ Hoitomyöntyvyys
- ▶ Farmakodynamiikka
- ▶ Farmakokinetiikka
- ▶ Interaktiot lääkkeiden ja ruoan välillä
- ▶ Interaktiot eri lääkkeiden välillä

Hyvä ravitsemustila tukee lääkehoidon onnistumista!

Lääkkeiden kulku elimistössä iäkkäillä

- ▶ Kuva: Kelo, Launiemi, Takaluoma, Tiittanen. Kirjassa: Ikäntynyt ihminen ja hoitotyö. Sanoma Pro, 2015



Lääkehoidon vaikutus ravitsemustilaan

- ▶ Lyhytaikainen lääkitys vs. pitkäaikainen lääkitys
- ▶ Hyvä ravitsemustila ja monipuolinen ruokavalio vs. aliravitseminen
- ▶ Kehon koostumus
- ▶ Usean lääkkeen käyttö voi edesauttaa iäkkään ravitsemusongelmien syntyä
 - ▶ Lääkkeen vaikutus ruokahaluun, gi-kanavan toimintaan ja ravitsemustilaan

Haittavaikutusten merkitys iäkkään ravitsemustilassa

Lääkeaine-esimerkki	Ravitsemukseen vaikuttava haitta
Antihistamiinit, opioidit, osa psyykenlääkkeistä, Parkinson lääkkeit, osa verenpainelääkkeistä, inhaloitavat lääkkeet, sytostaatit, antikolinergit	Kuiva suu
Tulehduskipulääkkeet, antibiootit, reumalääkkeet, rautavalmisteet	Vatsaärsytys
Opioidit, osa psyykenlääkkeistä, rautavalmisteet, osa verenpainelääkkeistä - laksatiivin käytön mahdollinen vaikutus	Ummetus
Statiinit, antibiootit, AKE-estäjät	Ripuli
Insuliini, kortisoni, osa masennuslääkkeistä, statiinit, osa epilepsia- ja kipulääkkeistä, metformiini	Painonnousu

Lääkkeiden ja ruoan välisiä yhteisvaikutuksia- esimerkkejä käytännön elämästä

Hermostoon vaikuttavat lääkkeet ja ravitsemus

T2DM-, sydän- ja verisuonisairauksien hoitoon käytetyt lääkkeet ja ravitsemus

GI-kanavan hoitoon käytetyt lääkkeet ja ravitsemus

KELAATIO -
antibiootit

Astma- ja allergialääkkeet ja ravitsemus

Lisälukemista:

- ▶ Grönroos J. ja Khademi Zahra. Lääkkeiden ja ravintotekijöiden yhteisvaikutuksia iäkkäillä. Opinnäytetyö 6.5.2016
- ▶ www.sic.fimea.fi/2_2013/hyva_ravitsemus_tukee_iakkaiden_laakehoidon_onnistumista
- ▶ Kalliokoski A. Ruoka ja juoma voivat muuttaa lääkkeiden vaikutuksia. Suomal.Lääkäril. 5/2013 vsk 68
- ▶ Saano V. Ruoka ja lääkkeet. Duodecim 10/1996 vsk 114
- ▶ https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/hyva-ammattinharjoittaminen/laakehoito/laakehoidon_toteuttaminen
- ▶ www.terveysportti.fi
- ▶ www.raportit.kela.fi