

Ποια φάρμακα προκαλούν έλλειψη θρεπτικών συστατικών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το να παίρνουμε φάρμακα, ακολουθώντας ιατρικές οδηγίες, για τη θεραπεία οξέων ή χρόνιων νοσημάτων, το θεωρούμε απαραίτητο και επιβεβλημένο.

Πόσο καλά, όμως, ξέρουμε τις συνέπειες των φαρμακευτικών σκευασμάτων; Αρκετά φάρμακα, σε παρατεταμένη χρήση κυρίως, αντιδρούν με τα θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό μας και μπορεί να προκαλέσουν έλλειψη σε μερικά απ' αυτά.

Η έλλειψη, όμως, βιταμινών, ιχνοστοιχείων κ.ά. πρέπει να αντισταθμιστεί, για να αποφύγουμε πιθανή εκδήλωση προβλημάτων υγείας. Αυτό θα γίνει εμπλουτίζοντας τη διατροφή μας με τροφές κατάλληλες και με τη χρήση φυσικών συμπληρωμάτων διατροφής. Ξεκινάμε παραθέτοντας κατηγορίες φαρμακευτικών ουσιών, θρεπτικά συστατικά που μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά και πιθανά προβλήματα υγείας που μπορεί να προκύψουν.

ΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Μειώνουν τα επίπεδα: ασβεστίου, βιταμίνης D, βιταμίνης C, βιταμίνης B12, φολικού, μαγνησίου, ψευδαργύρου, σεληνίου, χρωμίου.

Πιθανά προβλήματα υγείας: οστεοπόρωση, απορρύθμιση καρδιάς και πίεσης, μυική

αδυναμία, μειωμένη ακοή, τερηδόνα, άσθμα, κράμπες, προεμμηνορυσιακό σύνδρομο, σεξουαλική δυσλειτουργία, αδύναμο ανοσοποιητικό, κατάθλιψη, διαταραχές ύπνου, αναιμία, κούραση, αυξημένη χοληστερόλη και τριγλυκερίδια.

ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΜΗ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ

Μειώνουν τα επίπεδα: του φολικού οξέος.

Πιθανά προβλήματα υγείας: εμβρυικές ανωμαλίες, δυσπλασία τραχήλου, αναιμία, καρδιαγγειακές ανωμαλίες.

ΣΑΛΙΚΥΛΙΚΑ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ

Μειώνουν τα επίπεδα: βιταμίνης C, ασβεστίου, φολικού οξέος, σιδήρου, βιταμίνης B5.

Πιθανά προβλήματα υγείας: αδύναμο ανοσοποιητικό, οστεοπόρωση, αργή επούλωση τραυμάτων, δυσπλασία τραχήλου, εμβρυικές ανωμαλίες, αναιμία, αδυναμία, απώλεια μαλλιών, δερματικά προβλήματα, νύχια που σπάνε εύκολα, νευρολογικά προβλήματα.

*Ναταλία Μεντέ, Φαρμακοποιός

Από τη Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr