

INTERAÇÕES

Fármaco-Alimento/Nutriente



GUIA DE INTERAÇÕES FÁRMACO-ALIMENTO/NUTRIENTE

AUTORAS

Thais Renata Muniz



Nutricionista graduada pela Universidade Positivo (2015). Especialista em Nutrição em Alimentação Escolar pela Universidade Cândido Mendes (2016), Vigilância Sanitária e Qualidade de Alimentos pela Universidade Estácio de Sá (2017) e em Nutrição com Ênfase em Obesidade e Emagrecimento pela Universidade Cândido Mendes (2018). Possui experiência nas áreas de Alimentação e Nutrição no Ambiente Escolar, Assistência Nutricional e Dietoterápica na Atenção Primária de Saúde, Educação Nutricional Individual e Coletiva e em Gestão de Unidades de Alimentação e Nutrição. Atualmente discente do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Roraima (UFRR).

Georgia Patrícia da Silva Ferko



Administradora graduada pela Faculdade de Ciências Aplicadas de Limoeiro, mestre em Administração pela Universidade Federal de Pernambuco (2004) e doutora em Políticas Públicas pela Universidade Federal do Maranhão

(2010). Atualmente é professora Adjunta 4 da Universidade Federal de Roraima. Instrutora de pessoas e de equipes gerenciais. Consultora empresarial em atendimento, planejamento e gestão. Desenvolve trabalhos e pesquisas na área de avaliação de programas de saúde.

APRESENTAÇÃO

Este guia é fruto da pesquisa de mestrado em Ciência da Saúde, registrada sob o número do Parecer: 2.964.036, do PROCISA/UFRR, que tem como um de seus objetivos apresentar as possíveis interações do tipo Fármaco – Alimento/Nutriente que foram encontradas por meio dos prontuários e prescrições médicas dos idosos que residem em uma Instituição de Longa Permanência em Boa Vista-RR, onde a pesquisa foi realizada.

Como se sabe, o conhecimento e a detecção das possíveis interações entre fármacos e alimentos/nutrientes são de grande relevância, com impacto na resposta terapêutica dos fármacos e no estado nutricional do indivíduo. Essas interações resultam da relação física, química, fisiológica ou fisiopatológica entre um medicamento e um nutriente, entre um medicamento e vários nutrientes, entre um medicamento e o alimento como um todo e entre um medicamento o estado nutricional do indivíduo¹.

Nesse contexto, foi proposta a elaboração de um Guia de Interações Fármaco-Alimento/Nutriente, com o intuito de auxiliar profissionais de saúde da referida Instituição, no sentido de otimizar as prescrições de dietas e de medicamentos, com informações fidedignas, atualizadas e baseadas em evidência clínica e assim contribuir para a melhoria da saúde dos idosos.

Ressalta-se que ele não tem a intenção de servir como substituto para julgamento e avaliação clínica-apropriados quanto à terapia individual dos idosos.

Para a realização do Guia de Interações Fármaco-Alimento/Nutriente foram incluídos todos os fármacos, que apresentavam possibilidades de alguma interação do tipo Fármaco-Alimento/Nutriente e exibiam forma farmacêutica de administração oral e parenteral.

É importante reconhecer, entretanto, que as interações são somente possibilidades, uma vez que as interações citadas não necessariamente ocorrerão em todos os idosos. A significância clínica de qualquer interação depende de uma variedade de aspectos potenciais. Portanto, essas devem ser avaliadas individualmente quanto ao efeito da alimentação no fármaco e quanto ao efeito dos fármacos no estado nutricional.

COMO USAR ESTE GUIA

Faz-se necessário a familiarização com o formato deste guia, que foi elaborado especificamente para os profissionais de saúde da Instituição de idosos onde a pesquisa foi realizada.

1. As interações potenciais foram categorizadas entre fármacos e alimentos/nutrientes de consumo habitual e não habitual.

2. Os fármacos e nutrientes foram listados em ordem alfabética.

3. São utilizadas categorias-padrão para dar informações de cada fármaco e nutriente:

- Indicação do alimento ou nutriente que está envolvido na interação;
- Descrição do mecanismo de interação;
- Recomendações de manejo.

4. Há uma tabela de fontes alimentares ricas nos principais nutrientes e substâncias que interagem com os fármacos/nutrientes que dará auxílio ao profissional de saúde.

5. E, por fim, existe ainda uma lista das referências consultadas para desenvolver este guia.

SUMÁRIO

1. Definições de termos	7
2. Interações potenciais entre Fármacos e Alimentos/ Nutrientes de consumo habitual na instituição.....	10
3. Interações potenciais entre Fármacos e Alimentos/ Nutrientes de consumo não habitual na instituição.....	25
4. Fontes alimentares.....	35
5. Considerações finais.....	40
6. Referências.....	41

DEFINIÇÕES DE TERMOS

Medicamento: Forma farmacêutica acabada, contendo o princípio ativo ou fármaco, apresentado em variadas formas farmacêuticas: cápsula, líquido, comprimido etc².

Fármaco: Substância principal da formulação do medicamento, responsável pelo efeito terapêutico. Composto químico obtido por extração, purificação, síntese ou semi-síntese².

Alimento: Substância ou mistura de substâncias em estado sólido, líquido, ou pastoso, adequadas ao consumo humano que são degradadas e depois usadas para formar e/ou manter os tecidos do corpo, regular processos orgânicos e fornecer energia³.

Nutriente: Componente químico necessário ao metabolismo humano que proporciona energia, contribui para o crescimento, o desenvolvimento e a manutenção da saúde e da vida. Normalmente, os nutrientes são recebidos pelo organismo por meio da ingestão de alimentos³.

Interação fármaco-nutriente: É definida como uma alteração da cinética ou da dinâmica de um medicamento ou nutriente, ou ainda, o comprometimento do estado nutricional como resultado da administração de um medicamento^{4,5}.

Farmacocinética: É o estudo do processamento do fármaco pelo corpo depois da administração, envolvendo a absorção, distribuição, biotransformação e excreção⁶. Tomando como premissa que a:

- **Absorção:** É o processo pelo qual um fármaco ou nutriente é transportado do local da administração ou intestino, até a circulação sistêmica.
- **Distribuição:** É o processo de dissolução no plasma, e distribuição para os tecidos.
- **Biotransformação:** É o processo de alteração química do fármaco/nutriente no organismo.
- **Excreção:** É o processo pelo qual o fármaco/nutriente ou metabólitos são excretados do organismo, sendo o rim o mais importante órgão de excreção⁶.

Farmacodinâmica: É o estudo da ação do fármaco no corpo⁶.

As interações entre fármacos e nutrientes podem ser classificadas em quatro tipos, segundo a natureza e os mecanismos envolvidos:

- Tipo I: interações que inativam o fármaco ou o nutriente por reações de hidrólise, oxidação, neutralização, precipitação ou complexação;
- Tipo II: interações que afetam a absorção, alterando a biodisponibilidade do fármaco ou do nutriente;
- Tipo III: interações que alteram a distribuição, transporte e penetração no tecido alvo;
- Tipo IV: interações que alteram a eliminação ou o clearance de fármacos ou de nutrientes por antagonismo, aumento da modulação renal e/ou da eliminação entero-hepática⁷.

INTERAÇÕES POTENCIAIS ENTRE FÁRMACOS E ALIMENTOS/NUTRIENTES DE CONSUMO HABITUAL NA INSTITUIÇÃO

A

Ácido acetilsalicílico

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Salsão

INTERAÇÃO

O uso concomitante de ácido acetilsalicílico e salsão pode resultar em aumento do risco de sangramento.

RECOMENDAÇÕES

Evitar o uso concomitante de salsão com o ácido acetilsalicílico. Administrar o fármaco, preferencialmente após as refeições, com bastante líquido.



Ácido ascórbico (Vitamina C)

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cianocobalamina (Vitamina B12)

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de ácido ascórbico e cianocobalamina pode resultar em quantidades reduzidas de cianocobalamina disponíveis para as reservas séricas e corporais.

RECOMENDAÇÕES

Administrar o ácido ascórbico duas ou mais horas após uma refeição ou do uso de suplementos à base de vitamina B12.

Ácido fólico

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Chá preto e chá verde

INTERAÇÃO

O uso concomitante de ácido fólico e chá verde ou preto pode resultar na diminuição da exposição ao ácido fólico.

RECOMENDAÇÕES

Evitar o uso concomitante de ácido fólico com chá verde ou preto, especialmente em mulheres grávidas.



Alendronato de sódio

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de alimentos em geral e alendronato de sódio pode resultar na diminuição da biodisponibilidade do fármaco. A administração de alendronato com uma refeição diminuiu a biodisponibilidade do alendronato em aproximadamente 40%.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Suco de laranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de suco de laranja e alendronato de sódio pode resultar na diminuição da biodisponibilidade do fármaco. A administração do suco de laranja diminuiu a biodisponibilidade do alendronato em aproximadamente 60%.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos lácteos

INTERAÇÃO

O uso concomitante de alendronato de sódio e alimentos lácteos pode resultar na redução da exposição ao fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a administração concomitante de alendronato de sódio com alimentos em geral, suco de laranja e alimentos lácteos. Recomenda-se que seja administrado duas horas antes de uma refeição para maximizar a eficácia da medicação.

Cálcio

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Ácido fítico

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de cálcio e alimentos que contêm ácido fítico pode resultar em diminuição da eficácia do cálcio.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Ácido oxálico

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes cálcio e alimentos que contêm ácido oxálico pode resultar em diminuição da exposição ao cálcio.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de produtos a base de cálcio dentro de duas horas após o consumo de alimentos ricos em ácido fítico e ácido oxálico.

Captopril

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de captopril e alimentos em geral pode resultar em diminuição da concentração de captopril. Alimentos diminuem a absorção de captopril em 10 a 54%.

RECOMENDAÇÕES

Administrar captopril uma hora antes ou duas horas após as refeições.



Carbamazepina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Chá preto

INTERAÇÃO

O uso concomitante de carbamazepina e chá preto pode resultar na diminuição da biodisponibilidade do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Ingerir o comprimido ou suspensão oral de carbamazepina durante, após ou entre as refeições. O comprimido deve ser tomado com um pouco de líquido, evitando o consumo de chá preto.

Clonazepam

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cafeína

INTERAÇÃO

O uso concomitante de clonazepam e fontes de cafeína pode resultar na redução dos efeitos sedativos e ansiolíticos do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Administrar o clonazepam com ou sem a presença de alimentos e volume adequado de líquido, reduzindo ou eliminando a exposição à cafeína durante a administração do fármaco.

Colecalciferol (Vitamina D)

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Olestra (Poliéster de sacarose)

INTERAÇÃO

O uso concomitante de colecalciferol e alimentos que contêm olestra pode resultar na diminuição das concentrações sistêmicas de colecalciferol (vitamina D).

RECOMENDAÇÕES

Evitar a administração de colecalciferol com fontes de olestra. Deve-se monitorar o paciente quanto a eventos adversos relacionados à deficiência de vitamina D, incluindo sinais e sintomas de hipocalcemia e hiperparatireoidismo secundário.

D

Digoxina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos ricos em fibras

INTERAÇÃO

O uso concomitante de digoxina e alimentos a base de farelos pode resultar em concentrações menores do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Administrar digoxina de uma a duas horas após o consumo de alimentos ricos em fibras.

Ferro

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Ácido fólico

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de ferro e ácido fólico pode resultar na redução da absorção do ferro.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos lácteos

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de ferro e alimentos lácteos pode resultar em diminuição da biodisponibilidade do ferro.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Soja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de ferro e soja pode resultar na redução da absorção de ferro.

RECOMENDAÇÕES

Evitar o consumo concomitante de ferro, com alimentos lácteos, alimentos ricos em ácido fólico e soja no período de duas horas.

Furosemida

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de furosemida e alimentos em geral pode resultar em diminuição da exposição e eficácia do fármaco. A administração com as refeições resulta em uma diminuição de 30% na biodisponibilidade do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Administrar furosemida com o estômago vazio para evitar uma redução na biodisponibilidade oral do fármaco e manter um efeito diurético mais consistente.



Levodopa

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos ricos em proteínas

INTERAÇÃO

O uso concomitante de levodopa e alimentos ricos em proteínas ou aminoácidos pode resultar na diminuição das concentrações do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Distribuir a ingestão de proteínas uniformemente durante o dia.

Lorazepam

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cafeína



INTERAÇÃO

O uso concomitante de lorazepam e alimentos fontes de cafeína pode resultar na redução dos efeitos sedativos e ansiolíticos do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Reduzir ou eliminar a exposição à cafeína durante a administração do fármaco.

Óleo Mineral

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Colecalciferol (Vitamina D)

INTERAÇÃO

O uso concomitante de óleo mineral e colecalciferol pode resultar na diminuição das concentrações sistêmicas de colecalciferol (vitamina D).

RECOMENDAÇÕES

Evitar a administração de óleo mineral com alimentos fontes de colecalciferol. Deve-se monitorar o paciente quanto a eventos adversos relacionados à deficiência de vitamina D, incluindo sinais e sintomas de hipocalcemia e hiperparatireoidismo secundário.

Paracetamol

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de paracetamol e alimentos em geral pode resultar na diminuição das concentrações de pico do fármaco.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Repolho

INTERAÇÃO

O uso concomitante de paracetamol e repolho pode resultar em diminuição da eficácia do fármaco.



RECOMENDAÇÕES

Administrar o paracetamol em jejum. Para alívio rápido da dor, não se deve tomar paracetamol com alimentos, especialmente se forem ricos em carboidratos.

Zinco

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Ferro

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de ferro e zinco pode resultar na diminuição da absorção gastrointestinal de ferro e /ou zinco.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cafeína

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de zinco e cafeína pode resultar na diminuição das concentrações de zinco. O consumo de cafeína reduz a absorção do zinco administrado por via oral em até 50%.



ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos lácteos

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de zinco e alimentos lácteos pode resultar na diminuição da concentração de zinco.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cobre

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de zinco e cobre pode resultar na diminuição da absorção de zinco ou cobre.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de fontes de zinco e alimentos em geral pode resultar em diminuição da concentração de zinco.

RECOMENDAÇÕES

Não administrar fontes de zinco com alimentos, especialmente se forem ricos em ferro, cafeína e cobre ao mesmo tempo. Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos duas horas após o consumo do zinco.

Zolpidem

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de zolpidem e alimentos em geral pode resultar na diminuição das concentrações plasmáticas do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Não administrar o zolpidem com ou imediatamente após uma refeição.



INTERAÇÕES POTENCIAIS ENTRE FÁRMACOS E ALIMENTOS/NUTRIENTES DE CONSUMO NÃO HABITUAL NA INSTITUIÇÃO

B

Budesonida

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de budesonida e toranja pode resultar em um aumento de duas vezes na exposição sistêmica da budesonida, possivelmente aumentando a supressão de cortisol.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com budesonida oral.



Carbamazepina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de carbamazepina e toranja pode resultar em aumento da biodisponibilidade do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Ingerir o comprimido ou suspensão oral de carbamazepina durante, após ou entre as refeições. O comprimido deve ser tomado com um pouco de líquido, evitando o consumo de toranja.



D

Domperidona

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de domperidona e toranja pode resultar no aumento das concentrações plasmáticas do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Ingerir a domperidona de 15 a 30 minutos antes das refeições. Deve-se evitar o consumo de toranja com domperidona.

E

Esomeprazol

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cranberry

INTERAÇÃO

O uso concomitante de esomeprazol e cranberry pode resultar na redução da eficácia do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de cranberry durante a terapêutica com esomeprazol.

H

Hemifumarato de quetiapina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de quetiapina e toranja pode resultar em aumento da exposição ao fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Administrar a quetiapina com ou sem alimentos, evitando o consumo de toranja.

L

Losartana potássica

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de losartana e toranja pode resultar em aumento da meia-vida ($t_{1/2}$) e diminuição da área sob a curva do tempo de concentração (AUC) do metabólito ativo do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com losartana.

M

Montelucaste de sódio

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

Uso concomitante de montelucaste de sódio e toranja pode resultar no aumento dos níveis plasmáticos do fármaco, possivelmente resultando em um aumento dos efeitos adversos.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com montelucaste de sódio.

N

Nifedipino

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de nifedipino e toranja pode resultar em hipotensão grave, isquemia miocárdica, aumento dos efeitos colaterais vasodilatadores.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com nifedipino.

Nimodipino

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de nimodipino e toranja pode resultar em aumento da biodisponibilidade do fármaco.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Alimentos em geral

INTERAÇÃO

O uso concomitante de nimodipino e alimentos em geral pode resultar na redução da eficácia do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com nimodipino. Administrar nimodipino pelo menos uma hora antes ou pelo menos duas horas após as refeições.



O

Omeprazol

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cranberry

INTERAÇÃO

O uso concomitante de omeprazol e cranberry pode resultar na redução da eficácia do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de cranberry durante a terapêutica com omeprazol.

P

Pantoprazol

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cranberry

INTERAÇÃO

O uso concomitante de pantoprazol e cranberry pode resultar na redução da eficácia do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de cranberry durante a terapêutica com pantoprazol.

R

Ranitidina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cranberry

INTERAÇÃO

O uso concomitante de ranitidina e cranberry pode resultar na redução da eficácia do fármaco.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de cranberry durante a terapêutica com ranitidina.



Sinvastatina

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Cranberry

INTERAÇÃO

O uso concomitante de sinvastatina e cranberry pode resultar em aumento do risco de hepatite e miopatia / rabdomiólise.

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de sinvastatina e toranja pode resultar em aumento da biodisponibilidade da sinvastatina, resultando em um risco aumentado de miopatia ou rabdomiólise.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de cranberry e toranja durante a terapêutica com sinvastatina. Quando ocorrer consumo concomitante, recomenda-se relatar imediatamente qualquer dor ou sintoma muscular inexplicável de hepatite, como pele ou olhos amarelados, urina de cor escura ou fezes claras.

Tramadol

ALIMENTO/ NUTRIENTE

Toranja

INTERAÇÃO

O uso concomitante de tramadol e toranja pode resultar em aumento das concentrações plasmáticas do fármaco e aumento do risco de depressão respiratória.

RECOMENDAÇÕES

Evitar a ingestão de toranja durante a terapêutica com tramadol.



FONTES ALIMENTARES

Ácido fólico

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Cereais integrais: milho, trigo, arroz, cevada, aveia, centeio.

Leguminosas: feijão, ervilha, soja, lentilha e grão de bico.

Oleaginosas: amendoim, amêndoas, nozes, castanha de caju, castanha do Pará, pistache, avelã, macadêmia.

Sementes: linhaça, girassol, gergelim.

Ácido oxálico

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: Espinafre, beterraba, germe de trigo, nozes, amendoim, quiabo e chocolate.



Alimentos lácteos

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Leite in natura ou em pó de qualquer espécie e de todos os produtos contendo leite, tais como iogurte, leite condensado, queijo, manteiga, requeijão, entre outros.

Cafeína

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: café, chá, chocolate e refrigerantes do tipo cola.

Cianocobalamina (Vitamina B12)

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: carne vermelha magra, coração, fígado, bacalhau, ovo, leite em pó, queijos de todos os tipos, entre outros.

Cobre

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: fígado, mexilhões, ostras, cereais integrais, nozes e chocolate.

Colecalciferol (Vitamina D)

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: óleo de fígado de peixes, manteiga, gema de ovo, leite integral, sardinha em lata, azeite de oliva, fígado bovino e de galinha, arenque, salmão enlatado, atum, cavala, lambari, cogumelo.

Ferro

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: carnes vermelhas, vísceras (fígado, rim, coração), sardinha, ovo, oleaginosas e vegetais verde-escuros, entre outros.

Fibras dietéticas

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: aveia, frutas, vegetais, legumes e leguminosas.



Olestra Poliéster de sacarose

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: Queijos, sorvetes, chocolates, produtos de panificação e batatas fritas.

Proteína

ALIMENTOS QUE CONTÉM O NUTRIENTE OU SUBSTÂNCIA:

Melhores fontes: carne bovina, suína, ave, pescado, miúdos, ovo, leite e derivados, grãos como: feijão, soja, grão de bico, ervilha, lentilha; cereais como: aveia, arroz, quinoa e vegetais como brócolis, couve e espinafre.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a referida pesquisa, observou-se que a toranja (citrino híbrido, resultante do cruzamento do pomelo com a laranja) representa o alimento com maior frequência de possíveis interações com os fármacos. Embora ela seja em grande parte desconhecida da dieta habitual do brasileiro, convém lembrar que muitos produtos importados têm sido comercializados no Brasil.

Ainda que as interações medicamentosas sejam mais estudadas, é de suma importância identificar as interações potenciais entre fármaco-alimento/nutriente, pois também podem modificar a ação dos medicamentos e comprometer o estado nutricional. O tema é complexo e exige a necessidade de ações que promovam a interdisciplinaridade entre os profissionais de saúde, no intuito de detectar e prevenir a ocorrência das interações, otimizando a farmacoterapia e garantindo a segurança dos idosos.

Portanto, espera-se que este Guia de Interações Fármaco-Alimento/Nutriente sirva de subsídio para avaliar riscos e benefícios da terapia medicamentosa frente as dietas e o estado nutricional dos idosos residentes da Instituição de Longa Permanência do município de Boa Vista-RR.

REFERÊNCIAS

1. SANTOS, C. A.; BOULLATA J. I. An approach to evaluating drug-nutrient interactions. **Pharmacotherapy**, v.25, n.12, p.1789-800, dec. 2005.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica e Insumos Estratégicos. **Cartilha para a promoção do uso racional de medicamentos**, Brasília: MS, 2015.
3. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. **Glossário temático: alimentação e nutrição**. Brasília: MS, 2013.
4. GOMEZ, R.; VENTURINI, C. D. **Interação entre alimentos e medicamentos**. 1. ed. Porto Alegre: Letra e Vida, 2009. 22-33 p.
5. SCHWEIGERT, I. D.; PLESTCH, M. U.; DALLEPIANNE, L. B. Interação medicamento-nutriente na prática clínica. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 23, n. 1, p.72-77, 2008.
6. MOURA, M. R. L.; REYES, F. G. Interação fármaco-nutriente: uma revisão. **Revista de Nutrição**, v.15, n.2, p.223-238, may/aug. 2002.
7. GENSER, D. Food and drug interaction: consequences for the nutrition/health status. **Annals of Nutrition Metabolism**, v.52, n.1, p.29-32, mar. 2008.
8. MICROMEDEX SOLUTIONS [base de dados da Internet]. **Portal Saúde Baseada em Evidências**. Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: <<http://psbe.ufrn.br/index.php>>.
9. BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Bulário Eletrônico**. Brasília: MS, 2017.

10. COZZOLINO, S. M. F. **Biodisponibilidade de nutrientes**. 5.ed. Barueri, SP:Manole, 2016.
11. CALIXTO-LIMA, L.; GONZALEZ, M. C. **Nutrição clínica no dia a dia**. 2.ed. Rio de Janeiro: Rúbio, 2018. 318 p.
12. SILVA, S. M. C. S. da.; MURA, J. D. P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia**. 3.ed. São Paulo-SP: Payá, 2016. 1338 p.
13. COSTA, E. A. **Manual de Nutrientes - Prevenção das Doenças Através dos Alimentos**. 3. ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2003. 236 p.
14. PINHEIRO, M. V. S.; PENNA, A. L. B. Substitutos de gordura: tipos e aplicações em produtos lácteos. **Alimentos e Nutrição Araraquara**, v.15, n. 2, p.175-186, 2004.

Para informações sobre este guia:
Contato: thaysrmuniz@hotmail.com