

# Kombinasi Berbahaya antara Makanan dan Obat

**Author :** Kang Rohma Rohmadi



Mendapatkan campuran bahan makanan, memang terkadang menghasilkan rasa yang lezat. Namun ketika berhubungan dengan obat-obatan, kombinasi yang salah bisa menyebabkan bahaya.

Berikut ini adalah tujuh kombinasi berbahaya yang harus dihindari.

## 1. Jeruk nipis dengan obat batuk yang mengandung dextromethorphan.

Jeruk nipis, jeruk bali dan jeruk Seville menghambat sebuah enzim yang berfungsi memecah obat batuk yang mengandung dextromethorphan. Karena obatnya menumpuk di aliran darah Anda, risiko untuk mengalami efek samping akan meningkat, kata Mary Ellen Gullickson, Pharm.D., seorang apoteker di Marshfield Clinic di Wisconsin. Efek samping dextromethorphan mencakup halusinasi dan kantuk. Efek dari buah-buahan ini bisa bertahan sampai satu hari atau lebih, jadi sebaiknya jangan minum dextromethorphan jika di hari itu Anda mengonsumsi jus jeruk nipis.

## 2. Produk susu murni dengan antibiotik.

Beberapa antibiotik terikat dengan kalsium, zat besi dan mineral lain yang terkandung dalam makanan yang berbahan dasar susu. "Makanan ini menghalangi penyerapan antibiotik, dan akhirnya mengurangi kemampuan mereka untuk melawan infeksi," kata Gullickson. Ketika Anda mendapat resep baru untuk obat jerawat atau infeksi, tanyakan apakah obatnya masuk kategori tetracyclines atau flouoroquinolones. Jika jawabannya ya, hindari susu, yogurt dan keju dua jam sebelum dan sesudah mengonsumsi pilnya. Selain itu konsultasikan dengan apoteker mengenai waktu yang tepat jika Anda mengonsumsi multivitamin yang mengandung mineral - itu bisa menghasilkan efek yang sama, kata Gullickson.

## 3. Daging asap dengan antidepresan.

Periksa label pada obat-obatan ini. Jika mereka termasuk monoamine oxidase inhibitors atau MAOI - seperti obat merek Marplan, Nardil, Emsam, atau Parnate - mengombinasikannya dengan makanan yang kaya asam amino tyramine bisa menyebabkan peningkatan tekanan darah yang berakibat fatal, kata Gullickson. Sayangnya, daftar makanan yang harus dihindari mencakup tidak hanya sosis dan salmon asap, tetapi juga minuman anggur merah, hot dog, keju, kecap dan bir.

## 4. Cokelat dan Ritalin.

Selain kafein, cokelat juga mengandung stimulan yang disebut theobromine, kata Tom Wheeler, Pharm.D., B.C.P.S., direktur farmasi dan layanan paru-paru di Advocate Illinois Masonic Medical Center di Chicago. (Itulah alasannya cokelat berbahaya untuk anjing, karena tubuh anjing tidak bisa memecahkannya). Mengombinasikan semua stimulan ini pada manusia bisa mengakibatkan perilaku tidak

beraturan dan kejang. Untuk kafein itu sendiri, risikonya bergantung pada individu masing-masing. Tindakan terbaik yang harus Anda lakukan: Perhatikan apakah Anda merasa lebih gugup, mudah tersinggung atau tegang ketika mengombinasikan mengonsumsi Ritalin dengan cokelat di waktu berdekatan. Jika begitu, tambah jeda waktu antara meminum pil dengan mengonsumsi makanan manis yang mengandung cokelatnya. Atau tenanglah: "Semakin pekat cokelatnya, semakin banyak kandungan kafein dan theobromine di dalamnya," kata Wheeler.

### **5. Jus apel dengan obat alergi.**

Jangan minum jus apel, jeruk dan anggur jika Anda mengonsumsi Allegra untuk mengobati alergi rinitis - setidaknya dalam waktu empat jam setelah menelan pil tersebut, kata Gullickson. Jus-jus itu mengandung peptida yang mengangkut obat dari usus ke aliran darah. Akibat dari kurangnya penyerapan membuat Allegra menjadi 70 persen kurang efektif menghentikan bersin yang Anda derita, kata Wheeler. Obat lain juga diangkut dengan bantuan beberapa peptida; jauhi jus itu saat mengonsumsi antibiotik Cipro atau Levaquin, obat tiroid Synthroid, atau obat alergi dan asma Singulair, kata Gullickson.

### **6. Kayu manis (cinnamon) dengan warfarin.**

Orang yang mengonsumsi warfarin (obat untuk mencegah atau mengobati penggumpalan darah) sudah lama diperingatkan untuk menjaga konsistensi konsumsi vitamin K, kata Wolfe. Itu artinya Anda tidak boleh mengubah asupan makanan mingguan seperti sayuran hijau atau brokoli; karena vitamin K berperan penting dalam pembekuan darah, melakukannya akan memengaruhi kekentalan darah Anda. Tapi ada risiko lain: kayu manis banyak mengandung senyawa yang disebut coumarin, yang bisa mengencerkan darah dan berpotensi menyebabkan kerusakan hati, kata Eric Newman, M.D., dokter di Mercy Medical Center di Baltimore. Jika Anda mengonsumsi warfarin, ganti dengan kayu manis jenis Ceylon, sarannya.

### **7. Alkohol dan acetaminophen.**

Tahan godaan untuk menelan obat pusing jika Anda baru saja menenggak minuman beralkohol. Karena, tubuh Anda menggunakan enzim yang sama untuk memecahkan kedua zat. Sebaiknya ambil jeda enam jam antara minum alkohol dan mengonsumsi obat apa pun yang mengandung acetaminophen, termasuk obat flu dan penahan nyeri yang dijual bebas, kata Gattas. Namun risiko yang lebih besar akan muncul ketika: "Jika Anda minum alkohol setiap hari, mungkin sebaiknya Anda tidak minum obat sama sekali," kata Wheeler. Mengombinasikannya secara reguler bisa mengakibatkan penyakit ginjal dan hati.

Sumber: [Yahoo!](#)