ПАМЯТКА «ЧТО ВОРУЕТ МИКРОНУТРИЕНТЫ?»

Некоторые препараты, приводящие к недостатку или дефициту микронутриентов[1,2]

Антациды и препараты, влияющие на секрецию соляной кислоты

Группа препаратов/препарат	Микронутриент	Влияние на микронутриент	Примечание
Антациды, содержащие алюминий / магния гидроксид	Витамин B9, железо, фосфор	↓ усвояемости при одновременном приеме	Принимать отдельно, через 2 часа после антацида
Ингибиторы протонной помпы	Витамин B12	↓ всасывания B12, получаемого с пищей; ↓ высвобождения B12 из связанного с пищевыми белками состояния	Необходим дополнительный прием ВМК с цианокобаламином

Оральные контрацептивы

Этинилэстрадиол и гестагены	Кальций, медь, фолаты, железо, магний, витамины A, C, B5 и B6, цинк; возможно, витамин B12	Различное влияние на фармакокинетику: ↓ всасывания, ↑ экскреции, влияние на метаболизм и др.	Необходим дополнительный прием ВМК, содержащий указанные микронуриенты

НПВП

Ацетилсалициловая кислота	Витамин C	↓ всасывания, ↑ выделения почками	При длительном приеме необходимо увеличить количество витамина C в рационе

Гиполипидемические препараты

Статины	Коэнзим Q10	↓ эндогенного биосинтеза	Прием добавок с коэнзимом Q10 увеличивает его концентрацию в плазме крови

1. Samaras D., Samaras N., Lang P. O., Genton L., Frangos E., Pichard C. Effects of widely used drugs on micronutrients: a story rarely told. Nutrition. 2013; 29(4): 605-610.
2. Prescott J. D., Drake V. J., Stevens J. F. Medications and Micronutrients: Identifying Clinically Relevant Interactions and Addressing Nutritional Needs. J Pharm Technol. 2018; 34(5): 216-230.

ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

При информационной поддержке АО «Байер». CH-20250410-192

107113, г. Москва, 3-я Рыбинская ул., дом 18, строение 2; тел.: (495) 231-12-00.