

Interakcje między lekiem a żywnością mogą skutkować ograniczeniem skuteczności leczenia lub zwiększeniem ryzyka wystąpienia działań niepożądanych, dlatego kluczowe jest przestrzeganie podstawowych zasad:

1. Każdy lek powinien być zażywany po zapoznaniu się w ulotką, **wszelkie wątpliwości powinny być skonsultowane z lekarzem lub farmaceutą.**
2. Leki powinny być popijane wodą:
 - kawa, herbata oraz mleko mogą zmniejszać wchłanianie leku
 - sok grejpfrutowy zaburza metabolizm leku w organizmie
3. Leki nie powinny być mieszane z posiłkiem, ani nie zażywane tuż przed, w trakcie lub tuż po jedzeniu (chyba że zaleci to lekarz), ponieważ może to zmienić działanie leku.
4. Nie powinno się mieszać leku w gorącym napoju, gdyż wysoka temperatura może zmniejszyć jego skuteczność.
5. Jeśli posiłek zaburza działanie leku, najlepiej jest go zażyć 1-2 godz. przed lub 2 godz. po posiłku.
6. Preparaty witaminowo-mineralne nie powinny być zażywane w tym samym czasie co leki, ponieważ mogą one zaburzać ich wchłanianie.
7. Nigdy nie powinno się zażywać leków razem z napojami alkoholowymi.

Źródło: Jarosz M, *Praktyczny podręcznik dietetyki*, 2010, 541