



식품과 의약품 간 상호작용을 피하는 방법



의약품을 식품이나 건강기능식품과 함께 섭취하면 체내에서 상호작용하여 **의약품의 생애(흡수 · 분포 · 대사 · 배설)에 영향**을 미칠 수 있습니다. 이러한 상호작용은 의약품의 약효를 감소시키거나, 새로운 부작용을 발생시켜 생명에 위협을 줄 수도 있습니다. 따라서 복용하는 약이 체내에서 안전하며 최대한 효과가 나타나도록 하기 위해서는 약을 복용하는 동안 세심한 음식 조절이 필요합니다.

1 알레르기 약 복용 시

✓ 항히스타민제(Antihistamines)

- 항히스타민제는 재채기, 콧물, 코막힘, 눈 가려움증 등 상부기도의 알레르기성 비염으로 인한 증상 완화 및 감기 치료에 사용 됩니다.

☒ 함께 섭취하지 마세요!

- 과일주스는 위산도에 영향을 주어 **약 흡수를 방해**하고 **약효를 저하**시키므로 물과 함께 복용해야 합니다.
- 술(알코올)은 **중추신경을 억제**하고 **졸음을 배가**시킬 수 있으므로 약 복용 시 음주를 피해야 합니다.



2 위 · 식도 역류질환, 위궤양 약 복용 시

✓ 히스타민 길항제(Histamine 2 Receptor Antagonist)

✓ 프로스타글란딘 제제

✓ 제산제(Antacid)

- 산 역류, 속 쓰림, 소화 장애 및 복부에 가스가 차는 증상 등은 위장 장애 시 흔하게 나타날 수 있는 증상입니다. 이러한 증상에 대한 치료제는 체내에서 만들어지는 위산을 줄이거나 위산으로부터 위를 보호함으로써 염증과 통증을 완화시키는 목적으로 사용됩니다.

☒ 함께 섭취하지 마세요!

- 커피 · 콜라 · 차 · 초콜릿 등에 함유된 카페인 **은 위의 염증을 악화**시키므로 함께 섭취하지 마는 음세요.
- 술(알코올)은 **위의 염증을 악화**시켜 치료를 어렵게 만들고 치료기간이 길어질 수 있으므로 치료 중에 음주를 삼가하세요.
- 오렌지 주스를 알루미늄이 들어있는 **제산제와 함께 마실 경우, 알루미늄 성분이 체내 흡수 될 수 있으므로** 함께 복용하지 마세요.



3 변비약 복용 시

✓ 와노하제(Laxatives)

- 변비 치료제는 대장에서 약효를 나타내야 하므로 위장에서는 녹지 않도록 코팅되어 있는 경우가 많으며, 약은 제형 그대로 취침시에 복용합니다.

☒ 함께 섭취하지 마세요!

- 약알칼리성인 우유는 위산을 중화시켜 **약의 보호막을 손상**시킴으로써 약물이 대장으로 가기 전 **위장에서 녹아버리게** 만듭니다. 이 경우, 약효가 떨어지거나 위를 자극하여 **복통, 위경련 등의 부작용이 발생할 수 있으므로** 변비약 복용 시 우유 및 유제품 함께 섭취하지 마세요!

