

# Waspadai Interaksi Obat dan Makanan

12 Sep 2010

Interaksi obat dan makanan terjadi bila makanan yang Anda makan mempengaruhi bahan dalam obat yang Anda minum sehingga obat tidak bisa bekerja sebagaimana mestinya. Interaksi ini dapat menyebabkan efek yang berbeda-beda, dari mulai peningkatan atau penurunan efektivitas obat sampai efek samping. Makanan juga dapat menunda, mengurangi atau meningkatkan penyerapan obat. Itulah sebabnya mengapa beberapa obat harus diminum pada waktu perut kosong (1 jam sebelum makan atau 2 jam setelah makan) dan beberapa obat lain sebaiknya diambil bersamaan dengan makanan.

## Beberapa contoh interaksi obat dan makanan

Tidak semua obat berinteraksi dengan makanan. Namun, banyak obat-obatan yang dipengaruhi oleh makanan tertentu dan waktu Anda memakannya.

Berikut adalah beberapa contohnya:

- **Jus jeruk menghambat enzim yang terlibat dalam metabolisme obat sehingga mengintensifkan pengaruh obat-obatan tertentu.** Peningkatan pengaruh obat mungkin kelihatannya baik, padahal tidak. Jika obat diserap lebih dari yang diharapkan, obat tersebut akan memiliki efek berlebihan. Misalnya, **obat untuk membantu mengurangi tekanan darah bisa menurunkan tekanan darah terlalu jauh.** Konsumsi jus jeruk pada saat yang sama **dengan obat penurun kolesterol juga meningkatkan penyerapan bahan aktifnya** dan menyebabkan kerusakan otot yang parah. Jeruk yang dimakan secara bersamaan **dengan obat anti-inflamasi atau aspirin juga dapat memicu rasa panas dan asam di perut.**
- **Kalsium** atau makanan yang mengandung kalsium, seperti susu dan produk susu lainnya dapat **mengurangi penyerapan tetrasiklin.**
- Makanan yang kaya **vitamin K** (kubis, brokoli, bayam, alpukat, selada) harus dibatasi konsumsinya jika sedang mendapatkan **terapi antikoagulan** (misalnya: **warfarin**), untuk mengencerkan darah. Sayuran itu **mengurangi efektivitas pengobatan dan meningkatkan risiko trombosis (pembekuan darah).**
- **Kafein** meningkatkan **risiko overdosis antibiotik tertentu** (enoxacin, ciprofloxacin, norfloxacin). Untuk menghindari keluhan palpitasi, tremor, berkeringat atau halusinasi, yang terbaik adalah menghindari minum kopi, teh atau soda pada masa pengobatan.

## Tips untuk Anda

1. Ikuti petunjuk pemberian obat oleh dokter/apoteker, apakah obat harus diminum saat perut kosong, bersamaan dengan saat makan, atau waktu lainnya.
2. Bila Anda membeli obat bebas, **bacalah dengan seksama label petunjuk pemakaian obat untuk memeriksa hal ini, terutama pada bagian “interaksi obat”.** Baca semua petunjuk, peringatan dan pencegahan interaksi yang tercetak pada label tersebut.
3. Bila Anda mendapatkan obat resep dari dokter, tanyakan padanya makanan apa yang harus dihindari saat mengkonsumsinya.
4. Baca label obat resep. Jika Anda tidak memahami sesuatu, tanyakan kepada dokter atau apoteker.
5. Minumlah obat dengan segelas air, kecuali dokter Anda menyarankan lain. Bila Anda kesulitan menelan obat dengan air, tanyakan apakah boleh menggantinya dengan pisang, misalnya. Dokter mungkin dapat memberi alternatif bentuk obat lain seperti sirup atau puyer untuk Anda.
6. Jangan mengaduk obat dengan makanan Anda atau membuka kapsul (kecuali disarankan dokter Anda), karena hal tersebut dapat mengubah cara obat bekerja.
7. Jangan meminum pil vitamin bersamaan dengan meminum obat. Vitamin dan mineral dapat berinteraksi dengan beberapa obat-obatan.
8. Jangan mencampur obat ke dalam minuman panas karena panas dapat merusak atau menghambat kerja obat.
9. Produk herbal tidak dianggap sebagai obat sehingga tidak diuji secara komprehensif. Namun, makanan tersebut mungkin dapat berinteraksi dengan obat tertentu. Bila Anda memakai herbal atau jamu, Anda harus memberitahu dokter dan apoteker untuk menghindari interaksi obat.

image: [source](#)

<http://majalahkesehatan.com/waspadai-interaksi-obat-dan-makanan/>

Maret 2013 – From: [www.itokindo.org](http://www.itokindo.org) (free pdf - Manajemen Modern dan Kesehatan Masyarakat)

