

Greyfurt Etkisi Nedir?

Temel Kaynak: US Food & Drug Administration (FDA), Consumer Updates, July, 18, 2017, <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/grapefruit-juice-and-some-drugs-dont-mix>

Hazırlayan: Seren Türker, Ocak 2021

Greyfurt suyu, bazı ilaçların çalışmasını etkileyebilir ve tehlikeli yan etkilere sebep olabilir.



Meyve olarak tüketilen greyfurt ve greyfurt suyu sağlıklı beslenmenin parçası olabilir. Greyfurt, vücudunuzun düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu C vitaminini ve potasyumu içerir.

Ancak, ilaçlarınızın çalışma şeklini etkilediği takdirde, özellikle yüksek tansiyonunuz veya aritminiz varsa (düzensiz veya anormal kalp atışı) greyfurt suyu sizin için iyi değildir.

ABD Gıda ve İlaç Dairesi'nden Shiew Mei Huang, bu gıda ve ilaç etkileşiminin endişe kaynağı olabileceğini belirtmektedir. Huang, FDA'nın, ağızdan alınan bazı reçeteli ve reçetesiz (OTC) satılan ilaçların greyfurt suyu içilmesine veya ilacı alırken greyfurt yenilmesine karşı uyarıları içermesini şart koştuğunu belirtmektedir.

Greyfurt suyunun sorunlara neden olabileceği (etkileşime girebildiği) ilaç türlerinin bazı örnekleri aşağıdaki gibidir:

- Zocor (simvastatin) ve Lipitor (atorvastatin) gibi kolesterolü düşürmek için kullanılan bazı statin ilaçları.
- Procardia ve Adalat CC (her ikisi de nifedipin) gibi yüksek tansiyonun tedavisinde kullanılan bazı ilaçlar.
- Sandimmune ve Neoral (her ikisi de cyclosporine) gibi bazı organ nakli redid için kullanılan ilaçlar.
- Buspiron gibi bazı anti-anksiyete ilaçları.
- Crohn hastalığı veya ülseratif koliti tedavisi için kullanılan Entocort EC ve Uceris (her ikisi de budesonide) gibi bazı kortikosteroidler.

- Pacerone ve Nexterone (her ikisi de amiodaron) gibi anormal kalp ritimlerini tedavi eden bazı ilaçlar.
- Allegra (feksofenadin) gibi bazı antihistaminikler.

Greyfurt suyu, yukarıda yazılan kategorilerde yer alan ilaçları hepsini etkilemez. Ayrıca, etkileşimin şiddeti kişiye, ilaca ve içilen greyfurt suyunun miktarına göre de değişebilir. **Kullandığınız ilaçlarla ilgili net ve güvenilir bilgiye sahip olmak için doktorunuzla, eczacınızla veya sağlık hizmeti aldığınız diğer uzman kişiyle görüşün** ve aşağıdakileri öğrenmek için reçeteniz veya reçetesiz ilaçla birlikte verilen bilgileri okuyun:

- Özel ilacınız etkilenebiliyorsa,
- İlacınız eğer etkileniyorsa, ne kadar greyfurt suyu içebileceğiniz,
- Başka hangi meyveler veya meyve suları ilacınızı greyfurt suyunun etkileşimine benzer şekilde etkileyebilir?

Greyfurt Suyu İlaçlar ile Nasıl Etkileşebilir?

Huang, greyfurt suyuyla etkileşime giren çoğu ilaç için "meyve suyu ilacın daha fazla kana karışmasına izin veriyor" diyor ve ekliyor: "Kanda çok fazla ilaç bulunduğunda, ilaçla ilgili yaşayacağınız yan etkiler artabilir."

Örneğin, kolesterolü düşürmek kullanılan statin ilaçlarını alırken çok fazla greyfurt suyu içerseniz, alınan ilacın gerekenden çok daha fazlası vücudunuzda kalabilir ve böbrek yetmezliği ile karaciğer ve kas hasarı riskinizi artırabilir.

Birçok ilaç; ince bağırsakta CYP3A4 adı verilen hayati bir enzim yardımıyla parçalanır (metabolize edilir). Greyfurt suyu CYP3A4'ün etkisini bloke edebilir, bu nedenle daha fazla ilaç metabolize olmak yerine kana geçer ve vücutta daha uzun süre kalır. Sonuç: vücudunuzda bulunması gereken miktardan çok daha fazla ilaç.

Huang, ince bağırsaktaki CYP3A4 enzimi miktarının kişiden kişiye değiştiğini söylüyor. Bazı kişilerde çok miktarda enzim bulunurken, bazılarında daha az miktarda bulunabilir. Böylece; greyfurt suyu, aynı ilacı aldıklarında bile insanları farklı şekilde etkileyebilir.

Bilim adamları, greyfurt suyunun vücutta, bazı ilaçlar ile çok fazla etkileşime neden olabileceğini on yıllardır bilmelerine rağmen, Huang, daha yeni çalışmalarda, meyve suyunun bilinenler dışındaki bazı ilaçlar üzerinde ters etkiye sahip olduğunu bulunduğunu söylüyor.

Huang, "Greyfurt suyu kana daha az feksofenadinin girmesine neden olabilir" diyor ve ilacın etkisini azaltabildiğini söylüyor. Feksofenadin (marka adı Allegra), mevsimsel alerjilerin semptomlarını hafifletmek için hem reçeteli hem de OTC olarak kullanılmaktadır. Feksofenadin, portakal veya elma suyuyla alındığında da işe yaramayabilir, bu nedenle ilacın etiketinde "meyve suları ile birlikte almayın" yazmaktadır.

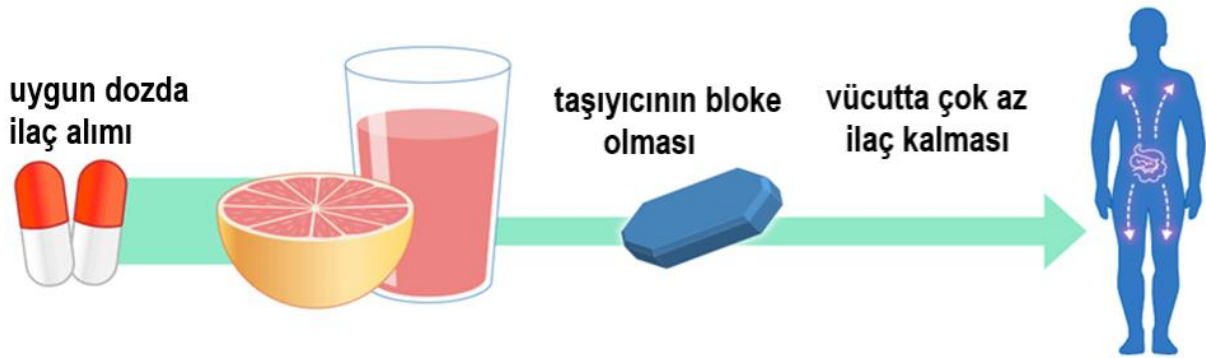
Neden bu ters etki? Greyfurt suyu metabolizmayı değiştirmek yerine vücuttaki ilaç taşıyıcıları olarak bilinen proteinleri etkileyebilir ve bu da ilacı emilim için hücrelerimize taşımaya yardımcı olur. Huang, sonuç olarak, ilacın daha azının kana karıştığını ve ilacın da işe yaramayabileceğini belirtiyor.

Greyfurt Suyu Bazı İlaçları Nasıl Etkiler?

İlaçlar yutulduğunda enzimler tarafından parçalanabilir (metabolize edilebilir) ve/veya ince bağırsakta bulunan hücrelerdeki taşıyıcılar aracılığıyla emilebilirler. Greyfurt suyu, bu enzimler ve taşıyıcılar ile vücutta çok fazla veya çok az ilacın emilmesi sorunlarına neden olabilir.



Kolesterolü düşürmek için kullanılan statinler gibi bazı ilaçlar enzimler tarafından parçalanırlar. Yukarıda resimde gösterildiği gibi greyfurt suyu bu enzimlerin hareketini bloke ederek vücuttaki ilaç miktarını artırabilir ve daha fazla yan etkiye neden olabilir.



Alerjileri tedavi etmek için kullanılan Allegra (feksofenadin) gibi diğer ilaçlar, taşıyıcılar tarafından vücudun hücrelerine taşınır. Yukarıda resimde gösterildiği gibi, greyfurt suyu taşıyıcıların hareketini engelleyerek vücuttaki ilaç miktarının azalmasına ve ilacın da vücutta etkisini yeterince gösterememesine sebep olabilir.

Greyfurt Suyu veya Diğer Meyve Sularından Kaçınmanız Gerekip Gerekmediğini Öğrenin

- İlacınızı alırken greyfurt suyu içip içemeyeceğinizi doktorunuza, eczacınıza veya diğer ilgili sağlık uzmanına sorun.
- Greyfurt suyunun ilacınızı etkileyip etkilemediğini öğrenmek için reçeteli ilacınızla birlikte verilen ilaç kılavuzunu veya hasta bilgi sayfasını okuyun.
- Reçetesiz satılan ilacınızın üzerinde bulunan İlaç Gerçekleri etiketini okuyun; etikette, ilaçla birlikte greyfurt veya diğer meyve sularının alınıp alınmayacağı belirtilebilir.
- İlacınızla birlikte greyfurt suyu almamanız gerekiyorsa, içeceğiniz meyve sularının greyfurt suyu içerip içermediğini anlamak için meyve sularının veya meyve suyu aromalı diğer içeceklerin etiketlerini kontrol edin.
- Sevilla portakalları (: Turunc), pomelos ve tangelos (mandalina ve greyfurt arasında bir melez) greyfurt suyuyla aynı etkiye sahip olabilir. İlacınız greyfurt suyu ile etkileşime giriyorsa, bu meyveleri de tüketmemelisiniz.