

Из-за приёма некоторых лекарственных препаратов запасы питательных веществ могут истощиться. Вот каких медикаментов это касается.

Ингибиторы протонной помпы (ИПП). Они могут привести к дефициту витамина B12, С, железа, кальция, магния, цинка.

Метформин. Его часто назначают при диабете 2 типа. Этот препарат способен снизить уровень витамина B12.

Статины. Они могут снижать уровень коэнзима Q10 (CoQ10). Чаще такое встречается у пожилых и при приёме высоких доз статинов.

Стероиды. Эти лекарства снижают усвоение кальция, витамина А, С, калия.

Аспирин. Исследования показали, что он снижает уровень витамина С, а длительный приём аспирина – уровень железа.



Jordan Lye / Getty Images

Диуретики. При приёме петлевых диуретиков снижается уровень кальция, калия, магния, тиамина, а при приёме тиазидов – уровень цинка, магния, калия.

Ингибиторы ангиотензинпревращающего фермента (АПФ). У тех, кто их принимает, повышен риск развития дефицита цинка.

Актос (пиоглитазон). Приём тиазолидиниона (ТЗД) может повысить вероятность переломов и снизить минеральную плотность костей.

Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС). Они приводят к истощению запасов витамина D и кальция.

Противозачаточные таблетки. Некоторые исследования связывают их приём со снижением уровня витаминов В6 и В12, магния, фолиевой кислоты. Но в целом результаты научных работ неоднозначны.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.