



## Kosttilskudd og legemidler

For snart tre år siden merket Olav at han ble fortere fysisk sliten og at hjertet hans slo ujevnt. En registrering av hjerterytmen hans viste at han hadde fått hjerteflimmer (atrieflimmer).

Det er en vanlig rytmeforstyrrelse blant eldre mennesker. Typiske symptomer er hjertebank, svimmelhet, fysisk utmattelse, tung pust og brystmerter. Atrieflimmer medfører i tillegg økt risiko for å bli rammet av hjerneslag. For å unngå at dette skjer, bruker man et blodpropphindrende (såkalt «blodfortynnende») legemiddel, som regel Marevan. Olav går til jevnlig kontroller hos meg for å måle effekten av medisinen og om nødvendig justere dosen. I snart ti år har Olav også brukt et kolesterolsenkende middel. Uten medisinen er kolesterolnivået hans for høyt til tross for at han har et sunt og fettfattig kosthold. Begge brødrene hans har det samme problemet, så arvelige faktorer spiller trolig en viktig rolle.

**Pasient:** Jeg skal spørre fra min kone om jeg kan ta kosttilskudd med hvitløk, papaya og grapefruktjuice sammen med medisinen. Hun håper at det kan gi meg litt ekstra energi.

**Lege:** Det er fint at du spør om dette, Olav! Dessverre er det ofte vanskelig å finne ut om et kosttilskudd kan påvirke effekten av et legemiddel, for i mange tilfeller har ikke dette vært undersøkt. Det er imidlertid kjent at store doser hvitløk og papain, et ekstrakt fra papaya, kan forsterke virkningen av Marevan. Det samme gjelder en rekke vanlige kosttilskudd som ginseng, johannesurt, soya, grønn-te, tranebær og gingko. Videre vet man at grapefruktjuice kan øke effekten av mange legemidler deriblant enkelte medisiner mot høyt kolesterol, høyt blodtrykk og ereksjonsproblemer. Grapefruktjuice forsinker nedbrytningen av disse legemidlene. Dermed kan effekten av dem bli større enn ønsket. Risikoen for bivirkninger øker tilsvarende.

**Pasient:** Det høres jo ikke så bra ut. Du nevnte både Marevan og kolesterolpillene, og jeg bruker begge deler. Hva synes du jeg skal gjøre?

**Lege:** Det enkleste er kanskje ikke å begynne med disse kosttilskuddene. Hvis du ønsker å forsøke dem, foreslår jeg at du i tiden framover kommer til litt hyppigere kontroller slik at du kan få målt effekten av medisinene dine og om nødvendig justert dosene.

**Pasient:** La meg tenke litt på det. Jeg vil helst ikke rote det til for mye. Det er tross alt viktigere for meg ikke å få hjerneslag eller bivirkninger enn litt mer energi. Strengt tatt vet jeg jo heller ikke om jeg hadde blitt sprekere av kosttilskuddene.

**Lege:** Jeg forstår. Bare si i fra hva du ønsker, så tar vi derfra sammen.