

Tabla resumen de medicamentos de uso frecuente que destruyen las vitaminas y los nutrientes esenciales

Categoría de medicamentos	Nutrientes que disminuye
Inhibidores de la ECA (enfermedades cardiovasculares)	Zinc, sodio
Antibióticos: penicilina y eritromicina	Calcio, magnesio, potasio, vitamina K y flora intestinal
Benzodiazepinas (contra la ansiedad):	Melatonina
Betabloqueantes (para las enfermedades cardíacas)	Coenzima Q10 y melatonina
Píldora anticonceptiva	Ácido fólico, vitaminas B1, B2, B3, B6, B12, C, zinc, selenio y minerales traza
Broncodilatadores (para el asma y los problemas respiratorios):	Potasio
Inhibidores del calcio (para las enfermedades cardíacas)	Potasio
Medicamentos contra la diabetes	Vitaminas B12 y B6, ácido fólico, coenzima Q10, zinc, magnesio y potasio
Estrógenos	Vitamina B6
Antiinflamatorios no esteroideos: Ibuprofeno	Ácido fólico, hierro y vitamina C
Diuréticos ahorradores de potasio: espironolactona	Ácido fólico, hierro, vitamina C y zinc
Antidepresivos ISRS: fluoxetina y paroxetina	Ácido fólico y melatonina
Estatinas (para disminuir el colesterol):	Coenzima Q10
Diuréticos tiazidas: hidroclorotiazida	Magnesio, coenzima Q10, potasio, sodio, zinc, tiamina y vitaminas B6 y C
Medicamentos antiulcerosos (anti-H2)	Vitamina B12, vitamina D, calcio, hierro, zinc y ácido fólico.

Fuente: "Drug-Induced Nutrient Depletion Handbook". Pelton y LaValle. 2001.

Copyright © 2014. Ediciones de Salud, Nutrición y Bienestar, SL