

건강기능식품과 의약품 병용 섭취 시 주의사항



건강기능식품과 건강식품의 차이

- 건강기능식품이란 「건강기능식품에 관한 법률」에 따라 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품을 말하며, 이런 식품에는 식품의약품안전처의 건강기능식품 인정 도안이 표시되어 있습니다.

* 식품의약품안전처장이 인정한 영양소 및 기능성 원료를 기준 이상 함유하고 있어야 함
예) 루테인, 밀크씨슬, 글루코사민 제품 등



- 건강식품은 특별히 정해진 규정은 없으나, 식품제조 판매 영업자가 판매 촉진 목적으로 「식품위생법」에 따라 제조·가공한 일반 식품 중 소비자가 건강에 좋다고 인식하고 있는 원재료 (농·축·수산물 등)로부터 추출, 분쇄 등의 가공을 거쳐 만들어진 식품을 일컫는 말입니다.

* 식품의약품안전처장이 인정한 사항은 없음
예) 장어즙, 도라지청, 효소식품 등

건강기능식품 확인 방법

국내 건강기능식품(검색 순서)

식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 식품·안전 → 건강기능식품 → 국내제품
→ 제품명, 업소명, 품목번호, 원재료명 또는 식품안전나라 첫화면 → (소비자) 건강기능식품 검색

수입 건강기능식품(검색 순서)

식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr) → 전문정보 → 업체제품 검색 → 수입식품 검색(구분: 건강기능식품)
→ 제품명, 수입업체, 제조(수출)업소 또는 식품안전나라 첫화면 → (소비자) 수입식품 검색

이상사례란?

- 건강기능식품은 체내에서 생리활성 기능을 가진 성분을 주원료로 제조·가공되어, 개인별로 건강기능식품 섭취 후 발생한 바람직하지 않고 의도되지 않은 징후나 증상이 나타날 수도 있습니다.

건강기능식품 이상사례 신고 센터 신고 방법

전화(구두보고), 팩스·우편·이메일(보고서식 이용), 온라인(식품안전정보 포털 사이트)을 이용할 수 있음

전화 _____ 이상사례 신고전화(1577-2488)를 통하여 보고(신고)

우편·이메일 _____ 건강기능식품 이상사례 등 안전성 정보 보고 서식(별지 서식)에 해당 정보 내용을 기재하여 신고센터 소재지(서울특별시 종로구 창경궁로 136 보령빌딩 5층) 또는 이메일(hfoodcenter@foodinfo.or.kr)로 신고

온라인 _____ 식품안전나라의 통합민원상담(왼쪽상단에 위치) - 건강기능식품 이상보고

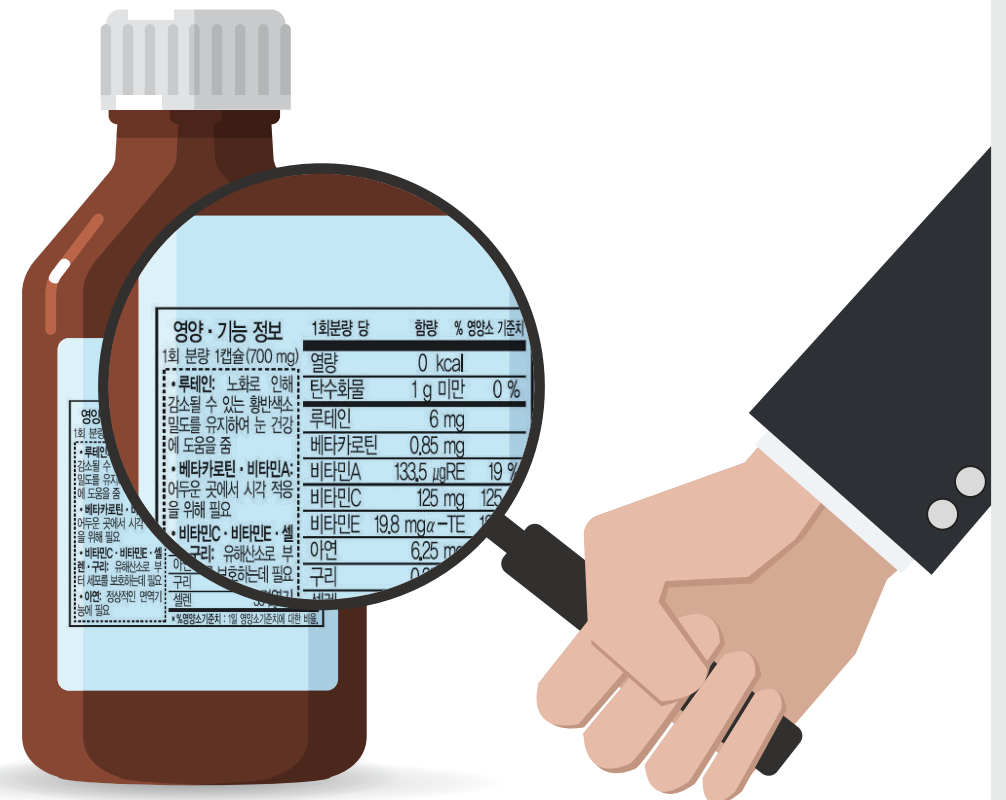
건강기능식품 과잉 섭취란?

- 식품의약품안전처에서는 건강기능식품에 대해 안전성과 기능성을 고려하여 1일 섭취량을 설정해 놓았으며, 과량의 영양성분 및 기능성 원료를 섭취하는 경우 기능성이 줄어들거나, 타 영양성분의 체내 흡수를 방해할 수 있으며, 일부 영양성분에서는 과잉증이 나타날 수 있습니다.

예) 칼슘 및 비타민D 과잉섭취 시 고칼슘혈증 또는 결석의 위험

1일 섭취량 및 섭취 시 주의사항 확인 방법

- 제품의 포장지의 표시내용에서 “1일 섭취량” 및 “섭취 시 주의사항”을 확인하실 수 있으며, 제품의 내용물에 따라 “캡슐”, “정제”, “포” 등의 단위로 표시되어 있거나, “특정 성분에 대한 알레르기 체질은 원료 성분을 확인 후 섭취하십시오” 등의 주의사항이 표시되어 있습니다.





건강기능식품과 의약품을 함께 섭취할 때 바람직하지 않은 효과가 나타날 수 있습니다.

[이론적으로 생길 수 있는 현상까지 포함한 내용입니다.]

1. 병원 수술, 시술 시에는 건강기능식품을 섭취하고 있음을 의사에게 꼭 말씀해 주세요!
2. 건강기능식품과 의약품을 병용 섭취 시에는 반드시 의사, 약사 등 전문가와 상담 후 섭취해 주세요!
3. 혈행 개선, 혈중 콜레스테롤 개선 등의 기능성 제품은 항응고제 또는 항혈소판제와 병용 섭취 시 주의
4. 카페인에 민감한 경우 마테, 녹차 등 카페인 함유 기능성 제품은 섭취 시 주의
5. 면역력 증가 기능성 제품은 면역억제제와 병용 섭취 시 주의



1. 인삼 Panax ginseng C.A. Meyer



01. 인삼이 면역억제제의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 면역억제제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아자치오프린 (Azathioprine)	이뮤란정 등	자격요법제	전문의약품
바실릭시맙 (basiliximab)	씨물렉트주사 등	자격요법제	전문의약품
사이클로스포린 (cyclosporine)	산디문뉴오랄내복액	자격요법제	전문의약품
다클리주맙 (daclizumab)	제나팍스주	자격요법제	전문의약품
뮤로모넵-CD3 (muromonab-CD3)	올소클론OKT3주사액 등	기타의 생물학적 제제	전문의약품
미코페놀레이트 (mycophenolate)	셀셉트 등	자격요법제	전문의약품
타크로리무스 (tacrolimus)	프로그랩 등	자격요법제	전문의약품
시롤리무스 (sirolimus)	라파문 등	자격요법제	전문의약품
프레드니손 (prednisone)	로도트라서방정 등	부신피질호르몬제	전문의약품

02. 페넬진(Phenelzine) 병용 섭취 시 불면증, 두통, 떨림 및 경조증을 일으킬 수 있어요!

03. 항응고제 약물과 제안된 섭취량 이상의 인삼을 병용하면 출혈의 가능성이 증가하므로 수술 전, 항응고제 복용 시 섭취에 주의하세요!

> 항응고제 또는 항혈소판제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
아스피린 (aspirin)	아스피린장용정, 넥스핀장용정 등 아스피겔캡슐 등	해열·진통·소염제 동맥경화용제	일반의약품 전문의약품
실로스타졸 (cilostazol)	프레탈정 등	기타의 혈액 및 체액용약	전문의약품
클리피도그렐 (clopidogrel)	프라빅 등	동맥경화용제	전문의약품
디클로페낙 (diclofenac)	볼타렌플라스타 등	진통·진양·수렴·소염제	일반의약품
이부프로펜 (ibuprofen)	애드빌정 등 모트린정 등	해열·진통·소염제 해열·진통·소염제	전문의약품 전문의약품
나프록센 (naproxen)	아나프록스정 등	혈액응고저지제	전문의약품
달테파린 (dalteparin)	프로그민주 등	혈액응고저지제	전문의약품
에노사파린 (enoxaparin)	비엠오노사파린주, 크녹신주 등	혈액응고저지제	전문의약품
헤파린 (heparin)	노스카나겔, 헤파린나트륨주 등	혈액응고저지제	전문의약품
티클로피딘 (ticlopidine)	유니크리드정, 티크민정 등	동맥경화용제	전문의약품
와파린 (warfarin)	쿠파린정, 와파린정 등	혈액응고저지제	전문의약품

04. 아스피린에 과민반응을 보이는 사람은 섭취를 피하세요!

05. 인삼은 불면증이나, 두통을 유발할 수 있고 카페인 효과를 증대시킬 수도 있어요!

06. 혈압을 낮추는 니페디핀(nifedipine)의 효과를 증가시킬 가능성이 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
니페디핀 (nifedipine)	니페디핀정 등	혈관확장제	전문의약품



07. 인삼은 랄테그라빌(raltegravir)과 병용하면 간의 독성을 증가시킬 가능성이 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
랄테그라빌 (raltegravir)	이센트레스정 등	기타화학요법제	전문/일반의약품

08. 펙소페나딘(fexofenadine)의 알레르기 치료 효과를 감소시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
펙소페나딘 (fexofenadine)	대원염산펙소페나딘정 등	항히스타민제	전문/일반의약품

09. 클로르족사존(chlorzoxazone), 테오필린(theophylline)을 포함한 약물은 간에서 분해가 되는데 인삼은 이러한 약물들의 분해를 촉진시킬 수 있어요!

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
클로르족사존 (chlorzoxazone)	로르존 등	골직근이완제	전문/일반의약품
테오필린 (theophylline)	테오필린정 등	평활근이완제	전문/일반의약품

10. 인삼은 항암제 이마티닙(imatinib)과 병용 섭취 시 간 독성을 일으킬 수 있어요!

2. 프로바이오틱스 Probiotics



01. 항생제와 병용 섭취 시 효과를 감소시킬 수 있어요!

02. 유산균은 면역 체계를 억제하는 약물을 복용하는 환자에서 감염을 일으킬 수 있어요!

> 면역억제제 의약품 현황은 06쪽을 참고하세요



3. 알로에 Aloe

01. 일부 이뇨제 등과의 병용 섭취는 저칼륨혈증의 위험을 증가시킬 수 있어요!

> 이뇨제

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
클로로티아지드 (chlorothiazide)	디우릴 등	혈압강하제	전문/일반의약품
클로르탈리돈 (chlorthalidone)	라이테민정, 아르탈정 등	혈압강하제	전문/일반의약품
푸로세미드 (furosemide)	라식스정 등	이뇨제	전문/일반의약품
히드로클로로티아지드 (hydrochlorothiazide)	나라프릴플러스정, 나릴프릴정 등	혈압강하제	전문/일반의약품

02. 마취제 세보프루렌과 알로에 섭취가 수술 환자의 과다 출혈과 관련이 있다는 연구가 있어요!

4. 오메가-3 지방산 (EPA & DHA) EPA & DHA



01. 항응고성 약물과 같이 섭취할 시 출혈의 위험이 생길 수 있어요!

> 항응고제 의약품 현황은 07쪽을 참고하세요

02. DHA는 항당뇨(antidiabetes) 약물의 효과를 감소시킬 수 있어요!

> 항당뇨 약물

의약품 성분	제품명	분 류	전문/일반의약품
글리피지드 (glipizide)	다이그린정 등	당뇨병용제	전문/일반의약품
글리메피리드 (glymepiride)	아마릴정 등	당뇨병용제	전문/일반의약품
인슐린 (insulin)	인슐린아스파트, 란투스주 등	당뇨병용제	전문/일반의약품
메트포르민 (metformin)	글루코파지엑스알서방정 등	당뇨병용제	전문/일반의약품
피오글리타존 (pioglitazone)	액토스정(Actos) 등	당뇨병용제	전문/일반의약품
로지글리타존 (rosiglitazone)	아반디아정(Avandia) 등	당뇨병용제	전문/일반의약품