

Пара	Как пить	Инструкция к препарату
Железо + кальций	Не меньше 2 часов между ними	сульфат железа, кальций с витамином D3
Железо + магний	Не меньше 2 часов, с оротатом магния 2–3 часа	сульфат железа, оротат магния. Лактат магния с B6 — не вместе, без срока
Железо + цинк	Не меньше 2 часов	сульфат железа, сульфат цинка
Железо + средства от изжоги	Не меньше 2 часов	сульфат железа
Железо + чай, кофе, молоко	Не меньше 2 часов	сульфат железа с витамином C
Железо + витамин C	Вместе, бывают в одной таблетке	сульфат железа с витамином C
Кальций + цинк	Не меньше 2 часов	кальций с витамином D3
Кальций + магний	Не вместе, срок не указан	лактат и цитрат магния с B6
Кальций + витамин D	Вместе, бывают в одной таблетке	кальций с витамином D3
Цинк + молочное, хлеб, овощи	Еда через 2 часа после цинка	сульфат цинка

Не всякое железо. У полимальтозата железа инструкция не отмечает взаимодействия с препаратами кальция, чаем и кофе. А инструкция к кальцию с витамином D3 просит разводить с любым железом на 2 часа. Когда инструкции расходятся, интервал выбирают с врачом.

Про эти пары инструкции молчат, в них нет ни запрета, ни интервала: цинк + магний, витамин D + магний, омега-3 + витамин D. Если пьёте оба препарата, спросите врача или фармацевта.

Моё расписание

Время	Что пью	До еды / во время / после

- 1

Выпишите всё, что пьёте, вместе с БАДами и поливитаминами.
- 2

Найдите пары в таблице и раздайте им разные часы.
- 3

Покажите расписание врачу или фармацевту. Схему приёма назначает врач.