

Dieta při léčbě warfarinem

Warfarin je lék užívaný k prevenci vzniku krevních sraženin (trombů) v cévním řečišti a v srdci. Jeho účinek je založený na blokování účinku vitamínu K v organismu.

Vitamín K je látka rozpustná v tucích s vlivem na srážení krve, na stavbu kosti a ukládání glukózy do zásoby v játrech. Doporučená denní dávka vitamínu K: muži = 80 µg, ženy = 70 µg.

Pokud jeho příjem potravou kolísá, mění se i srážlivost krve, což je situace, která pacienta léčeného warfarinem může vážně ohrozit.

Zdroje vitamínu K

- listová zelenina (brokolice, kapusta, růžičková kapusta, zelí, čínské zelí, hlávkový salát)
- vojtěška
- špenát
- květák
- čekanka
- listy pampelišky
- rukola
- polníček
- petrželová nať
- kopr
- řeřicha
- kysané zelí
- zelený čaj
- bylinné čaje
- luštěniny
- játra
- drůbež
- telecí maso

Obsah vitamínu K v některých potravinách (uvedeny jsou pouze potraviny s obsahem vyšším než 200mg/100g)

Potravina	Vitamín K (mg/100g)
Brokolice syrová	130 – 200
Brokolice vařená	270
Celer - lodyha	300
Fenykl	240
Kapusta listová	817
Kopr	400
Květák	170 – 300
Pažitka	380
Petržel - nať	620 – 700
Řeřicha	57 – 300

Potravina	Vitamín K (mg/100g)
Salát hlávkový	120 – 200
Špenát	335 – 500
Zelí kysané	62 – 1540
Zelí červené	15 – 300
Pšenice naklíčená	350
Sojová mouka	200
Sojový olej	193 – 542
Olivový olej	200 – 400
Zelený čaj	712
Kuře - maso/srdce	300/720

Zásady diety

Stálý příjem vitamínu K = každý den sníst přibližně stejné (malé) množství potravin s vyšším obsahem vitamínu K.

Výběr potravin

Maso vepřové a ryby nízký obsah vitamínu K – lze konzumovat dle zásad správné výživy.

Drůbež, hovězí a telecí maso: obsah vitamínu K záleží na tom, čím je zvíře krmeno – doporučuje se malý příjem drůbeže, hovězího, telecího masa.

Játra nejsou povolena.

Mléko a mléčné výrobky lze konzumovat v libovolném množství kromě jogurtů, ty pouze v malém množství – obsahují živé bakterie podporující růst bakterií v tlustém střevě, které podporují tvorbu vitamínu K).

Vejce: bílky bez omezení, žloutky 1 kus denně.

Tuky: řepkový, slunečnicový olej, máslo mají malé množství vitamínu K.

Olivový a sójový olej používat pouze v nepatrném množství.

Vitamínové doplňky s výtažky ginkgo biloba, se zeleným čajem a vitamínem K **nejsou povoleny**.

Ovoce

Ovoce je povoleno v jakémkoliv množství **kromě** sušených švestek, manga, kiwi, ostružin. Maliny se konzumují jen v malém množství.

Zelenina

Kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel, ředkvičky, ředkev) rajčata, okurky, papriky, cuketa, brambory, houby, listová zelenina lze jíst denně v malém (denně stejném) množství.

Vojtěška, pampeliška, čekanka, rukola, polní-

ček, kelp nejsou povoleny.

Obiloviny

Bez omezení.

Luštěniny

Dodržovat pravidelné množství luštěnin.

Nápoje

Bylinné čaje pít pouze výjimečně, a to v malém množství (1 šálek denně). Zelený čaj není povolen. Ovočné čaje, černý čaj lze pít bez omezení. Ostatní nealkoholické nápoje pít bez omezení.

Alkohol

Je povoleno pít **1 drink** denně (0,5l piva nebo 2dcl vína nebo 0,5dcl destilátu). Při pití většího množství alkoholu je **riziko** nebezpečného **krvácení!**

Koření

Všechny druhy povoleny, **vysoký obsah vitamínu K** je jen v petrželové nati a v řeřiše.

Upozornění

Účinek warfarinu, heparinu významně zvyšuje: **horečka, průjem, náhlé snížení příjmu potravy** (nechutenství, razantní redukční dieta). Pokud pacient prodělal akutní horečnaté onemocnění nebo měl-li průjem a zvracení, měl by se dostavit na kontrolu Quickova testu dříve, než lékař při dřívější kontrole určil.

Konzumuje-li pacient často větší množství rizikových potravin, je nutná rovněž častější kontrola Quickova testu.