

Zásady diety při užívání Warfarinu

Účinek warfarinu je založen na jeho schopnosti blokovat působení vitamínu K při tvorbě krevních srážlivých faktorů.

Warfarin tedy působí proti vitamínu K a naopak, vitamín K působí proti Warfarinu.

Abychom docílili vyrovnaný účinek Warfarinu, je důležité aby množství vitamínu K v stravě bylo také vyrovnané. Tedy stálý příjem vitamínu K = každý den sníst přibližně stejné (malé) množství potravin s vyšším obsahem vitamínu K.

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

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.

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).

Vejsce: 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, polníček, 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. Ovocné 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.