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 glukozy 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.

- **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.

- **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, fenykl, luštěniny, játra, drůbež, telecí maso

- **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 knožství 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 - **k**ořenová 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.

Zdroj: Doc MUDr. Pavel Kohout Ph.D., Prim. MUDr. Petr Kessler, Lucie Růžičková – Dieta při antikoagulační léčbě, vydavatel: Forsapi s.r.o., vydáno v Praze v roce 2007, 1. vydání ISBN 978-80-903820-1-5;