

Dietní režim pro pacienty s medikací warfarinu

Dietní rady

Warfarin:

- látka tlumící tvorbu vit. K, slouží tedy ke snížení srážlivosti krve
- hlavním zdrojem vit. K je rostlinná potrava (především zelené části rostlin), zelený čaj
- **doporučená denní dávka vit. K je 70 mikrogramů (µg) pro ženy, 80 µg pro muže**
- při tepelném zpracování nedochází k větším ztrátám, velmi dobře snáší působení tepla
- množství vit. K v potravinách kolísá dle ročního období

LÉKOVÉ INTERAKCE

Ovlivňují účinek – acylpyrin, anopyrin, ibuprofen, ibalgin, gingo biloba, modafen, nurofen, nezoral

Snižují účinek – calibrum, centrum od A do Z, železo, geriavitpharmaton, kinedril, nicorette, třezalka, vitamín C

INFO-PLO-NTR-046-01

Doporučujeme

- ✔ Pitná voda, kvalitní ovocné mošty, zředěné ovocné sirupy, ovocné a zeleninové šťávy, občas dle snášenlivosti káva, kakao, pivo, červené víno
- ✔ Mrkev, celer, petržel, ředkvičky, zralá rajčata, papriky
- ✔ Brambory, cuketa, houby, okurky (salátové i nakládané)
- ✔ Ovoce - vše mimo sušené švestky, mango, kiwi, maliny, ostružiny, avokádo
- ✔ Vepřové maso, ryby, mléko, sýry
- ✔ Bílky bez omezení, žloutky 1 ks denně
- ✔ Řepkový, slunečnicový olej, máslo
- ✔ Obiloviny
- ✔ Malé množství luštěnin, např. v polévce (ne jako hlavní jídlo)

**VŽDY UPOZORNIT LÉKAŘE, ŽE UŽÍVÁTE
WARFARIN**

Nedoporučujeme

Uvedené potraviny konzumovat velmi střídmě, pouze jako ozdobu či doplněk, nikdy ne jako hlavní chod

- ✘ Hlávkový salát, čínské zelí, červené i bílé zelí
- ✘ Kapusta, špenát, brokolice, červená řepa
- ✘ Pórek, polníček, rukola, čerstvý hrách
- ✘ Zelený čaj
Bylinné čaje (1 šálek denně)

Vypracovala: Irena Dvořáková

Spolupracoval: prim. MUDr. Martin Tesák

Obsah vitamínu K v některých potravinách

potraviny	mikrogramů/100g	potraviny	mikrogramů/100g
brokolice syrová	130 - 200	zelený čaj	712
celer lodyha	300	šípek	100
čínské zelí	175	švestky	12
fenykl	240	jahody	13
chřest vařený	40	kiwi	29
kapusta listová	817	jablko	5
květák	170 - 300	pomeranč	5
karotka	14	fazole	40
okurka	16	játra průměrně	80
paprika	15	vejce	45
rajčata	10 - 23	žloutek	147
špenát	335 - 500	sýr	25
zelí bílé	80 - 175	máslo	30 – 60
zelí kysané	1540	mléko	3
brambory	4 - 8	hovězí maso	210
olivový olej	200 - 400	vepřové maso	18
slunečnicový olej	7 - 10	kuřecí maso	30

Zásady výživy

Dieta má být chutná, pokrmy raději jednoduché, ne příliš tučné ani sladké. Vyvážený příjem vitamínu K, znamená nekonzumovat nárazově velké množství zeleniny najednou, spíše rovnoměrně rozvrhnout na více porcí za týden tak, aby množství vit.K v potravě nebylo příliš velké a hlavně, aby bylo konstantní. Kolísání příjmu vit. K, způsobuje kolísání účinku warfarinu. Naopak pokud je příjem vit. K v potravě konstantní, lze tomu přizpůsobit dávku warfarinu.

Dostatek tekutin 2 – 2,5l/den.



Příklad změny jídelního lístku

Před úpravou na obsah vitamínu K

Snídaně: chléb, máslo, sýr, pomeranč

Oběd: polévka květáková, kuře na zelenině, brambory

Svačina: jogurt

Večeře: pečené rybí filé, bramborová kaše, salát z čínského zelí

Po úpravě na obsah vitamínu K

Snídaně: chléb, máslo, sýr, pomeranč

Oběd: polévka krupicová, vepřové v mrkvi, brambory.

Svačina: jogurt

Večeře: pečené rybí filé, bramborová kaše, mrkvový salát