

## Dietní opatření při užívání warfarinu

Warfarin snižuje srážení krve a prodlužuje čas nutný k tvorbě krevní sraženiny. Při jeho užívání je nutné kromě pravidelných kontrol u lékaře dodržovat i určitá dietní opatření.

Dávkování warfarinu je velmi individuální a různí pacienti potřebují pro dostatečný léčebný účinek rozdílné dávky léků. Malá dávka nevede k léčebnému účinku, naopak při příliš velké dávce hrozí riziko krvácení. To může být spontánní, např. z nosu a dásní, do podkoží (modřiny) nebo střeva (objeví se černá stolice). Nebo vzniklé při poranění, kdy není možné ho snadno zastavit. V takových případech je nutné vyhledat lékařskou pomoc.

Účinek warfarinu zesiluje alkohol a některé léky, jiné léky a vitamin K naopak jeho účinek snižují. Vitamin K je obsažen v běžné potravě, a proto je potřeba dávat na jeho obsah v jídle pozor. Při léčbě je vhodné dodržovat pokud možno stejný příjem vitamínu K, tak aby nedošlo k oslabení nebo naopak zesílení účinku warfarinu. V potravinách se vitamin K vyskytuje v různé míře, orientační přehled jeho obsahu v zelenině je uveden v tabulce.

Zelenina	obsah v ug/100g	Zelenina	obsah v ug/100g
Kapusta	440	Fazole, Hrášek	30
Kopr	400	Okurky	20
Špenát	380	Celer, Mrkev	12
Zelené saláty	315	Rajčata	6
Brokolice	180	Cibule	2
Zelí	145	Brambory	1

Při léčbě warfarinem nepijte alkohol a dodržujte pokud možno stejný příjem vitamínu K každý den. Doporučená denní dávka je 70 – 80ug, max. 250ug.

Potraviny		Obsah vitamínu K	Příklady
Zelenina	listová	vysoký	Zelí, kapusta, špenát, salát, kopr
	kořenová	nízký	Mrkev, celer, petržel, ředkvičky, rajčata, okurky, papriky, brambory
<b>Max. omezit hlavně kyselé zelí, kapustu, špenát</b>			
Ovoce		nízký	<b>Výjimky:</b> sušené švestky, mango, kiwi, ostružiny, maliny
Houby		nízký	
Maso	Kuřecí, krůtí	kolísavý	vhodné omezit
	Vepřové, Ryby	nízký	
	Hovězí	kolísavý	Max. 100g/den
<b>Vynechat játra</b>			
Tuky		nízký	Řepkový, Slunečnicový
		vysoký	Olivový, Sojový
Pečivo		nízký	
Veřce		nízký v bílku	žloutek 1 denně
Luštěniny		nízký	<b>Výjimky:</b> cizrna, sója
Nápoje	čaje	nízký	Černý, ovocný
		vysoký	kopřivový a zelený (omezit)
	Alkohol	1 nápoj denně bez vysokého rizika	0,5l piva, 2 dcl. vína
	Nealkoholické		bez omezení
Mléko, Máslo		nízký	
Koření		nízký	<b>Výjimka:</b> petrželová nať
Vitamíny			<b>Vynechat Gingo Biloba a vitamin K</b>

V případě dotazů nebo nejasností prodiskutujeme během Vaší návštěvy v ordinaci.