



Diétás tanácsok véralvadásgátló kezelésben részesülő betegek számára

A véralvadásgátló kezelés csökkenti a szervezetben a vérrög képződés veszélyét. A szájon át alkalmazott véralvadásgátlók, egyik legelterjedtebb fajtája a K vitamin hatását gátló Kumarin származékok (pl Syncumar, Walfarin)

A véralvadáshoz szükséges egyik fehérje, a prothrombin képződéséhez K vitamin kell. A véralvadásgátló azonban gátolja a K vitamin hatását.

A cél az, hogy egyénileg beállított véralvadásgátló adag, a prothrombin szintet az eredeti (normál) érték 20 és 30%-a közé csökkentse.

Egyes élelmiszerek befolyásolják a véralvadásgátló hatékonyságát, mert **a bevitt táplálék K vitamin tartalma jelentős hatással van a beállított értékre.**

A megfelelő terápiás tartományt támogató diéta célja, hogy a táplálkozás megközelítőleg azonos mennyiségben tartalmazzon K vitamint.

Lényeges, hogy táplálkozásán ne változtasson hirtelen, jelentősen. Illetve a változtatási szándékot konzultálja meg kezelőorvosával.

Az alább felsorolt élelmiszerek, ételek magas K- vitamin tartalmuk következtében emelhetik a prothrombin - szintet, tehát csökkenthetik a véralvadásgátló hatását, ezért nagymértékű, illetve együttes fogyasztásuk kerülendő, a naponta elfogyasztott mennyiség összességében ne haladja meg a 100 g-ot:

Spenót, brokkoli, kelbimbó, fejes káposzta, savanyú káposzta, fejes saláta, avokádó, (mély) zöld színű leveles zöldségfélék, petrezselyemzöld, snidling, újhagyma, friss bazsalikom, korianderlevél, szójaolaj, erjesztett szójatermékek, repceolaj, máj, tojás, málna, eper, karfiol, paradicsom, paprika, spárga, szójabab.

Az **alkohol** nagymértékben befolyásolja a véralvadásgátló hatását, ezért a szeszes italok fogyasztása nem ajánlott!

A következő csoport K-vitamin tartalma közepes, mértékletes mennyiségű fogyasztásuk megengedett:

Margarin, szezámolaj, olívaolaj, zöldborsó, zöldbab, uborka, póréhagyma, spárga, zöld paradicsom, gyökérszöldségek, pl. sárgarépa, fehérrépa, zellergumó, húsfélék, sajtok, szőlő, kivi gyümölcs, kesudió, fenyőmag, vaj, étolaj, gomba, zeller, petrezselyem, kapor, borsó, spárga, hagyma, jégsaláta.

Az alábbi élelmiszerek nem, vagy csak kis mértékben befolyásolják a gyógyszer hatását, fogyasztásuk nem korlátozott:

Húsfélék, halak, húskészítmények, kivéve májjal készült termékek, kenyér, tésztafélék, pékáruk, tej, tejtermékek, rizs, burgonya, kukorica, alma, narancs, általában a gyümölcsök (málna, eper kivételével).



MB 174 MINŐSÉGBIZTOSÍTÁSI BIZONYLAT
TÁJÉKOZTATÓ VÉRALVADÁSGÁTLÓT SZEDŐ BETEGEK RÉSZÉRE

Dátum:
2022.08.10.

Élelmiszerek K vitamin tartalma $\mu\text{g}/100\text{ gr}$

Élelmiszer 100 gr	K vitamin μg
Cigaretta	5000
Kelkáposzta	730
Zöld tea	710
Paraj	415
Brokkoli	175
Fejeskáposzta	130
Torma	80
Spárga	57
Angol szalonna	46
Zöldbab	46
Kávé	38
Sajtok	35
Vaj	30
Zöldborsó	30
Sertésmáj	25
Teljes kiőrlésű liszt	17
Sonka	15
Egész tojás	15
Vesepecsenye	11
Földieper	10
Zab	10
Őszibarack	8
Csirkemáj	7
Marhahús	7
Mazsola	5
Kukorica	5
Kenyér	4
Búzaliszt	4
Rizs	3
Alma	2
Banán	2
Kóla	2
Főzőtök	2

A napi K vitamin fogyasztás a 80 μg -ot lehetőleg ne haladja meg.