

DIETA PODCZAS PRZYJMOWANIA LEKÓW PRZECIWKRZEPLIWYCH



Antykoagulanty to preparaty ratujące zdrowie, a nierzadko życie pacjenta i, jako takich, nie da się ich niczym zastąpić. Trzeba jednak pamiętać, że stosowane w nich substancje czynne to również antagoniści witaminy K, która odgrywa kluczową rolę w procesie krzepnięcia krwi. Dlatego, aby stosowanie antykoagulantów było skuteczne i bezpieczne niezmiernie ważne jest precyzyjne stosowanie się do zaleceń lekarza, w tym pilnowanie rekomendacji dietetycznych.

Za w pełni bezpieczne produkty uznaje się składniki pokarmowe nie zawierające witaminy K lub zawierające jej bardzo niewielką ilość. Warto tu podkreślić, że witamina K naturalnie występuje w dwóch postaciach. Pierwsza to witamina K1, czyli filochinon, produkowana przez rośliny, druga to witamina K2, menachinon, syntetyzowana głównie przez bakterie zasiedlające nasze jelita. Zbyt duża podaż tej witaminy w diecie zmniejsza skuteczność terapii antykoagulantami i zwiększa ryzyko wystąpienia zakrzepów. Przyjmuje się, że w przypadku osoby dorosłej dzienna norma wynosi 55 µg filochinonu/os/d u kobiet i 65 µg filochinonu/os/d u mężczyzn.

Leki przeciwzakrzepowe stosuje się u chorych z zakrzepicą żylną, jak również u osób po przebytej zatorowości płucnej oraz u pacjentów kardiologicznych z zaburzeniami rytmu serca określanymi jako napadowe i utrwalone migotanie przedsionków. Leki te stosuje się również u chorych po kardiochirurgicznych zabiegach wszczepienia sztucznych zastawek serca, a ich regularne przyjmowanie jest konieczne dla zachowania zdrowia, a nawet życia pacjenta. Niestety jednak, antykoagulanty wchodzi w interakcje z bardzo wieloma popularnymi składnikami diety, lekami i suplementami, dlatego, dla skuteczności leczenia, niezbędna jest świadomość i odpowiedzialne podejście chorego.

Tym samym, komponowanie posiłków przy terapii antykoagulantami powinno być świadome i nacechowane dbałością o równomierne rozłożoną w ciągu dnia podaż witaminy K. Co ważne, szkodliwa może być zarówno zbyt wysoka zawartość pewnych produktów w diecie, jak i zbyt niska, ponieważ, wprowadzając chaos w terapię, utrudnia monitorowanie procesu leczenia.

WAŻNE:

Lista produktów spożywczych, leków i suplementów wchodzących w interakcje z antykoagulantami jest bardzo długa i obejmuje leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, niektóre antybiotyki i tabletki antykoncepcyjne, a nawet antydepresanty. Mając to na uwadze, w razie jakichkolwiek wątpliwości przyjęcie danego preparatu należy się skonsultować ze specjalistą.

PRODUKTY SPOŻYWCZE WPŁYWAJĄCE NA KRZEPLIWOŚĆ KRWI

ZAWARTOŚĆ WITAMINY K1 W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH					
WARZYWA	µg/100g				
kukurydza z puszki	0	szparagi	41,6	jabłko, suszone	3
grzyby	0	kapusta pekińska	45,5	morele suszone	3,1
imbir korzeń	0,1	ogórek kwaszony	47	nekatarynki	3,1
kalarepa	0,1	por	47	morela, świeża	3,3
rzepa	0,1	soja, ziarna	47	rodzynki	3,5
buraki	0,2	kapusta włoska	68,8	żurawiny suszone	3,8
cebula	0,4	kapusta zwykła	76	mango	4,2
brukiew	0,4	brokuły	101,2	gruszka	4,4
dynia	1,1	sałata masłowa	103	figi świeże	4,7
rzodkiewka	1,3	rukola	108	śliwki	6,4
czosnek	1,7	brokuły kielki	177	maliny	7,8
maniok	1,9	szczypiorek	212	porzeczki, białe, czerwone	11
ziemniaki	1,9	endywia	237	winogrona	14,6
pomidory w puszcze	2,9	bazylia świeża	414	figi suszone	15,6
patison	3	szpinak	482	granat	16,4
bakłażan	3,5	rzeżucha	541	borówki	19,3
fasolka czerwona z puszki	4,1	jarmuż	705	jeżyny	19,8
papryka czerwona	4,9	botwinka	830	awokado	21
soczewica	5	natka pietruszki	1360	rabarbar	29,3
fasolka czerwona sucha	5,6	bazylia suszona	1714	kiwi	40,3
fasolka biała sucha	5,6			śliwki suszone	59,5
ogórek zielony bez skórki	7,2	OWOCE		ZAWARTOŚĆ WITAMINY K2 W PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH	
papryka zielona	7,4			PRODUKTY	µg/100g
pomidor	7,9	mandarynka	0	białko jaja	0,4
ciecierzyca	9	pomarańcza	0	makrela	0,4
marchew	13,2	owoce karambolii	0	łosoś	0,5
fasolka zielona szparagowa	14,4	grejpfrut	0	mleko 2%	0,5
groch suchy	14,5	cytryna	0	mleko 3,2%	1
karczochy	14,8	arbuz	0,1	kapusta kiszona	4,8
kalafior	15,5	liczi	0,4	wątróbka cielęca	5
ogórek zielony ze skórką	16,4	banan	0,5	boczek	5,6
seler naciowy	23	jabłko, bez skórki	0,6	mięso kurze	8,9
grostek zielony, surowy	24,7	ananas	0,7	salami	9
fasola mung kielki	33	brzoskwinia w syropie	1,7	wątróbka kurza	14,1
grostek zielony z puszki	36,8	banan, suszony	2	masło	15
kapusta czerwona	38,2	jabłko, z skórką	2,2	udko gęsie	31
seler korzeniowy	41	truskawki	2,2	żółtko jaja	32,1
		melon	2,5	sery miękkie	56,5
		brzoskwinia w syropie	2,6	sery twarde	76,3
		papaja	2,6	wątróbka z gęsi	369
		sharon	2,6		
		wiśnie	2,9		