

Dieta podczas stosowania leków przeciwzakrzepowych

Witamina K jest naturalnym czynnikiem krzepnięcia krwi, więc wpływa na wartość współczynnika INR. Jednorazowe spożycie dużej ilości pokarmów bogatych w tę witaminę może wpłynąć negatywnie na terapeutyczne działanie leku.

Od chwili ustalenia właściwej dawki leku chory powinien starać się utrzymać ten sam rodzaj diety, unikać nadmiernego objadania się czy też drastycznego odchudzania.

Produkty o **dużej zawartości witaminy K** zmniejszają efekt przeciwzakrzepowy. Należą do nich np.: wątróbka, kapusta, szpinak, botwinka.

Produkty o **małej zawartości witaminy K** nie wpływają na działanie doustnych antykoagulantów. Są to np.: śmietana, jabłka, mleko, pomarańcze, wołowina, truskawki, marchew, groch, ziemniaki

Najważniejsze jest unikanie wahań spożywanej **witaminy K** pomiędzy poszczególnymi dniami. Należy starać się przyjmować podobną ilość witaminy K wraz z różnorodnymi pokarmami.

Zawartość witaminy K w produktach spożywczych (µg/100g)

<10µg/100g	10-50µg/100g	50-100µg/100g	10-500µg/100g	>500µg/100g
Mała zawartość			Średnia zawartość	Duża zawartość
Awokado	Seler	Ogórki	Salata masłowa	Szpinak
Soja	Ser biały 40-20%	Kalafior	Kapusta czerwona	Botwinka
Dynia	Jaja kurze	Masło	Zielona herbata	Wątroba kurza
Pomarańcze	Truskawki		Kiwi	Brokuły
Mleko	Marchew		Olej słonecznikowy	Brukselka
Jabłka	Pomidor		Fasolka szparagowa	Jarmuż
Śmietana	Grzyby		Szparagi	Kapusta biała
Owsianka	Salata lodowa		Groszek	
Banany	Cukinia		Olej rzepakowy	
Kukurydza słodka	Otręby owsiane		Jagody	
Serek niskotłuszczowy	Miód		Maliny	
Jogurt	Wieprzowina			
Chleb	Ziemniaki			
Brzoskwinie	Groch			
Papryka				
Ananasy				
Burak				

Należy pamiętać, że witamina K jest witaminą rozpuszczalną w tłuszczach. Posiłki z dużą ilością tłuszczu nasilają wchłanianie tej witaminy w jelitach, natomiast dieta niskotłuszczowa będzie je obniżała.