

Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)

Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Ing. Bc. Lenka Kostková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-004 / Verze č. 1

VÝŽIVA PŘI UŽÍVÁNÍ WARFARINU

**INFORMACE
PRO PACIENTY**



Warfarin zpomaluje srážení krve a snižuje riziko vzniku krevní sraženiny uvnitř srdce a cév. Používá se např. při léčbě srdečně cévních onemocnění, po některých operacích srdce, při poruchách srdečního rytmu (arytmiích), při trombóze žil dolních končetin, u plicní embolie atd. Lidově se říká, že warfarin ředí krev, ale ve skutečnosti neovlivňuje její hustotu, pouze zpomaluje srážlivost krve tak, že blokuje vznik některých srážlivých faktorů, které jsou závislé na vitamínu K. Pro účinnost či neúčinnost warfarinu je důležitá rovnováha mezi léčivem a vitamínem K přijatým ze stravy.

Při nadměrném příjmu potravin s obsahem vitamínu K (cca nad 700 µg) by mohlo dojít k nežádoucí interakci léčiva a vitamínu K - ke snížení účinnosti warfarinu a následně ke vzniku krevní sraženiny. Nedostatečný příjem vitamínu K také není žádoucí, zvyšuje účinek warfarinu a vede ke tvorbě podlitin a modřin, krvácivosti dásní, krvácení z nosu, výskytu krve v moči nebo ve stolici. Důležitý je tedy dlouhodobě stabilní příjem potravin obsahujících vitamín K.

■ Výživová doporučení:

- Zakázány nejsou žádné potraviny. Příjem potravin obsahujících vitamín K by měl být vyvážený a dlouhodobě stabilní, bez výraznějších výkyvů tak, aby byl zajištěn stabilní účinek warfarinu. V ideálním případě by měl být zajištěn příjem 80 - 200 µg vitamínu K na den.
- Proces kysání obsah vitamínu K dramaticky zvyšuje (např. kysané zelí, kvašená zelenina). Těmto potravinám se raději zcela vyvarujte.
- Vysoký obsah vitamínu K má čerstvé zelí, kapusta, špenát, hlávkový nebo ledový salát, brokolice, zelená paprika, řapíkatý celer, avokádo, hrášek, fazolové lusky, pórek, slupky okurek, kiwi, zelené natě, olivy, mořské řasy. Zeleninu s vysokým obsahem K nepoužívejte jako hlavní pokrm, ale porci omezte na oblohu k hlavnímu jídlu nebo do polévek.
- Omezte konzumaci zeleného nebo bylinného čaje (především třezalkový nebo kopřivový) na jeden šálek denně.
- Upřednostňujte vepřové maso před kuřecím a hovězím. Hovězí ani kuřecí z jídelníčku zcela nevyřazujte, střídejte je s ostatními druhy mas a ryb, a nekonzumujte je zároveň se zeleninou s vysokým obsahem vitamínu K.

- Omezte denní konzumaci alkoholu na max. jeden alkoholický nápoj za den (0,5 l piva, 2 dl vína, 0,5 dl destilátu).
- Ginkgo biloba, ženšen, chlorela a některé multivitaminové preparáty mohou ovlivnit účinek antikoagulační léčby díky obsahu vitamínu K. Obecně se jejich užívání při antikoagulační léčbě spíše nedoporučuje.
- Při průjmů, zvracení, infekci a z toho plynoucího sníženého příjmu stravy (nízkému příjmu vitamínu K ze stravy), může dojít ke zvýšenému účinku warfarinu a ke komplikacím. Tento zdravotní stav je potřeba vždy konzultovat se svým lékařem a zdůraznit, že užíváte warfarin.

PRO MOŽNOST INDIVIDUÁLNÍ KONSULTACE STRAVY V NUTRIČNÍ AMBULANCI SE INFORMUJTE U SVÉHO LÉKAŘE.

