

Οδηγίες διατροφής για άτομα που λαμβάνουν αντιπηκτικά τύπου βαρφαρίνης (Sintrom®, Coumadin®)

Αυτό το φυλλάδιο θα σας βοηθήσει να σχεδιάσετε τη διατροφή σας όταν παίρνετε αντιπηκτικά βαρφαρίνης (Sintrom®). Είναι σημαντικό να τρώτε μια ισορροπημένη διατροφή, αλλά όταν παίρνετε βαρφαρίνη, υπάρχουν μερικά επιπλέον πράγματα που πρέπει να λάβετε υπόψη.

Βιταμίνη Κ

Η βιταμίνη Κ παίζει σημαντικό ρόλο στην πήξη του αίματος. Χρειάζεστε λίγη βιταμίνη Κ στη διατροφή σας κάθε μέρα για καλή υγεία. **Δεν χρειάζεται να αποφεύγετε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ.** Στην πραγματικότητα, οι πλούσιες σε βιταμίνη Κ τροφές είναι γενικά πολύ θρεπτικές. Εάν τρώτε τροφές πλούσιες σε βιταμίνη Κ, είναι σημαντικό να τρώτε περίπου την ίδια ποσότητα κάθε μέρα. Τα τρόφιμα με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ είναι πράσινα, φυλλώδη λαχανικά.

Τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ στον παρακάτω πίνακα παρέχουν περίπου την ίδια ποσότητα βιταμίνης Κ όταν καταναλώνονται στις αναγραφόμενες ποσότητες. Για παράδειγμα, 1 φλιτζάνι λαχανοσαλάτα θα είναι περίπου το ίδιο με την κατανάλωση 6 κλαδάκια μαϊντανού. **Έχετε τον ίδιο αριθμό τροφίμων από αυτήν τη λίστα κάθε μέρα.** Μπορείτε να έχετε περισσότερες από μία μερίδες από αυτά τα τρόφιμα κάθε μέρα, αλλά θυμηθείτε να είστε συνεπείς. Εάν θέλετε να έχετε μια πράσινη σαλάτα στο μεσημεριανό γεύμα και ένα μαγειρεμένο πράσινο λαχανικό στο δείπνο, μείνετε με αυτό το μοτίβο κάθε μέρα. Εάν δεν τρώτε κανονικά αυτά τα τρόφιμα, μην τρώτε ξαφνικά μια μεγάλη ποσότητα από αυτά.

ΤΡΟΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ (1 φλυτζάνι - 8 fl oz - 237 ml)
Σπαράγγια, μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι (4 τεμάχια)
Μπρόκολο, μαγειρεμένο	½ φλιτζάνι
Λαχανάκια Βρυξελλών, μαγειρεμένα	½ φλιτζάνι (6 λαχανάκια)
Μαρούλι Butterhead (σαλάτα κατσαρό)	1 φλιτζάνι
Λαχανοσαλάτα	1 φλιτζάνι
Αντίδι, ωμό	1 φλιτζάνι
Μαρούλι με πράσινα φύλλα	1 φλιτζάνι
Μαϊντανός	6 κλαδάκια
Μαρούλι Romaine (της Κω, ρομάννα)	1 φλιτζάνι
Ξυνολάχανο	1 φλιτζάνι
Χυλοπίτες (noodles) σπανάκι, ψημένες	1 φλιτζάνι
Σπανάκι, ωμό	1 φλιτζάνι
Κρεμμύδια φρέσκα μικρά ή με βολβό, ωμά	½ φλιτζάνι

Τα μαγειρεμένα χόρτα τεύτλων, η λαχανίδα collard, τα γογγύλια, το λάχανο και το σπανάκι έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ και έχουν περισσότερη βιταμίνη Κ από ό, τι τα άλλα τρόφιμα στην παραπάνω λίστα. Εάν σας αρέσουν αυτά τα λαχανικά και θέλετε να τα τρώτε τακτικά, μιλήστε με έναν εγγεγραμμένο διαιτολόγο ή άλλο επαγγελματία υγείας. Το Natto (ένα προϊόν σόγιας που έχει υποστεί ζύμωση) έχει υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ που συνιστάται να το αποφεύγετε εντελώς.

Άλλες συμβουλές

Όταν αρχίζετε να παίρνετε βαρφαρίνη, τρώτε με συνέπεια τη συνήθη ποσότητα τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, ενώ ο γιατρός σας βρίσκει τη σωστή δόση βαρφαρίνης για εσάς. Ενημερώστε το γιατρό σας εάν αλλάξετε το σχήμα της βιταμίνης Κ, έτσι ώστε το INR (εξετάσεις πήξης του αίματος) να μπορεί να ελέγχεται συχνότερα.

Η ποσότητα βιταμίνης Κ στη διατροφή σας μπορεί να αλλάξει εάν:

- Τρώτε περισσότερα λαχανικά (για παράδειγμα, κάνετε δίαιτα για να χάσετε βάρος ή τρώτε περισσότερα λαχανικά την άνοιξη και το καλοκαίρι.)
- Περνάτε τη γρίπη και δεν μπορείτε να φάτε στερεά τρόφιμα για μερικές ημέρες.
- Έχετε βρεθεί στο νοσοκομείο με περιορισμένη διατροφή (λόγω χειρουργικής επέμβασης ή ασθένειας) και μετά επιστρέψετε στην κανονική διατροφή σας.
- Ταξιδεύετε σε ένα μέρος όπου τα τρόφιμα είναι διαφορετικά.

Άλλα τρόφιμα ή ποτά που πρέπει να προσέξετε:

Γκρέιπφρουτ, χυμός γκρέιπφρουτ και πορτοκάλια Σεβίλλης ή tangelo

- Αν και αυτά τα φρούτα και οι χυμοί τους δεν έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο λειτουργίας της βαρφαρίνης με άλλους τρόπους. Αποφύγετε τα, εκτός εάν ο γιατρός σας λέει ότι είναι ασφαλείς για εσάς.

Μάνγκο, αβοκάντο, τζίντζερ, σκόρδο, πράσινο τσάι και τσάι χαμομηλιού

- Αν και αυτά τα τρόφιμα και τα τσάγια δεν έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ, υπήρξαν μερικές αναφορές ότι το μάνγκο, το αβοκάντο, το τζίντζερ, το σκόρδο, το πράσινο τσάι και το χαμομήλι έχουν αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας της βαρφαρίνης. Αυτά τα τρόφιμα και τα τσάγια δεν έχουν αποδειχθεί ότι έχουν αυτό το αποτέλεσμα σε όλους. Η μέτρια χρήση δεν πρέπει να αποτελεί πρόβλημα. Ενημερώστε το γιατρό σας εάν τρώτε ή πίνετε μεγάλες ποσότητες από αυτά.

Χυμός από μούρα (cranberry) και συμπληρώματα με μούρα

- Στο παρελθόν θεωρήθηκε ότι ο χυμός από βατόμουρα άλλαξε τον τρόπο λειτουργίας της βαρφαρίνης, αλλά πιο πρόσφατη έρευνα δεν το βρήκε αυτό. Εάν πίνετε συχνά μεγάλες ποσότητες χυμού από μούρα (πάνω από 600 mL (20 oz) κάθε μέρα) ή λαμβάνετε συμπληρώματα cranberry, θα πρέπει να μιλήσετε με το γιατρό σας, ο οποίος μπορεί να θέλει να ελέγχει τα επίπεδα INR πιο συχνά. Ένα περιστασιακό μικρό ποτήρι χυμού με βατόμουρα δεν πρέπει να αποτελεί πρόβλημα.

Αλκοόλ

- Κατά γενικό κανόνα, η μέτρια πρόσληψη αλκοόλ είναι ασφαλής για άτομα που λαμβάνουν βαρφαρίνη. Αλλά η ποσότητα που μπορείτε να πίνετε με ασφάλεια εξαρτάται από το μέγεθος του σώματός σας και τις ιατρικές σας καταστάσεις. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας για οδηγίες που είναι κατάλληλες για εσάς.
- Η μέτρια πρόσληψη αλκοόλ είναι το πολύ 2 ποτά την ημέρα, με όριο 14 ή λιγότερα ποτά την εβδομάδα για τους άνδρες και 9 ή λιγότερα ποτά την εβδομάδα για τις γυναίκες. Ένα τυπικό ποτό είναι ένα μπουκάλι μπύρας των 360 mL (12 oz), ένα ποτήρι κρασί 150 mL (5 oz) ή μία μερίδα μεγέθους 50 mL (1,5 oz) αλκοολούχων ποτών ή μία μερίδα μεγέθους 85 mL (3 oz) sherry ή κρασί port.

Συμπληρώματα βιταμινών και μετάλλων

- Η βιταμίνη Ε μπορεί να αλλάξει τον τρόπο λειτουργίας της βαρφαρίνης. Η ποσότητα σε ένα συμπλήρωμα πολλαπλών βιταμινών ή σε τρόφιμα δεν είναι πρόβλημα, αλλά εάν θέλετε να πάρετε μεγαλύτερες ποσότητες βιταμίνης Ε, συζητήστε το με το γιατρό σας.
- Ορισμένα συμπληρώματα ασβεστίου περιέχουν βιταμίνη Κ. Εάν τα παίρνετε, είναι σημαντικό να λαμβάνετε τον ίδιο αριθμό κάθε μέρα. Εάν δεν είστε σίγουροι για το εάν θα πρέπει να παίρνετε αυτά τα συμπληρώματα, μιλήστε με έναν εγγεγραμμένο διαιτολόγο, φαρμακοποιό ή γιατρό.
- Εάν παίρνετε ένα συμπλήρωμα πολλαπλών βιταμινών / ανόργανων συστατικών, είναι καλή ιδέα να το λαμβάνετε με συνέπεια, κάθε μέρα.

Φυσικά προϊόντα υγείας

- **Να είστε πολύ προσεκτικοί με ΟΛΑ τα φυσικά προϊόντα υγείας όταν παίρνετε βαρφαρίνη. Μπορεί να έχουν επιπτώσεις στη δράση της βαρφαρίνης που δεν έχουν ακόμη αναφερθεί.** Ενημερώστε το γιατρό σας για οποιαδήποτε φυσικά προϊόντα υγείας, όπως συμπληρώματα διατροφής (συμπεριλαμβανομένων ginseng, χάπια σκόρδου, χάπια τζίντζερ, λάδι σπόρου λιναριού και ιχθυέλαια) και φυτικά φάρμακα (συμπεριλαμβανομένων των τσαγιών από βότανα) που παίρνετε. Εάν παίρνετε ήδη κάποιο από αυτά τακτικά και σταθεροποιείτε στη βαρφαρίνη, μην σταματήσετε να τα παίρνετε χωρίς να ενημερώσετε το γιατρό σας.