



Dijetoterapija kod antikoagulantne terapije

Hrana koju jedemo utječe na djelovanje lijekova koje uzimamo. Važno je educirati se o mogućim interakcijama hrane i lijekova koji su nam propisani. U ovim preporukama naći ćete informacije o interakciji između varfarina i vitamina K. Pravilna prehrana je važna za očuvanje zdravlja. Bazu pravilne prehrane čine raznovrsne žitarice, voće i povrće. Obroke treba jesti redovito odnosno izbjegavati prejedanja i gladovanja. Kod uzimanja oralnih antikoagulanata ne smiju se raditi brze i drastične promjene u prehrani. Ukoliko planirate uvesti promjene u prehrani, savjetujte se sa stručnom osobom.

Zdrav stil života sastavni je dio liječenja bolesti.

Trebam li u potpunosti izbjegavati vitamin K?

Vitamin K ima važnu ulogu u zgrušavanju krvi no ne smijemo zanemariti i njegove druge uloge u organizmu. **Suprotno ustaljenim mišljenjima ne smije se u potpunosti izbjegavati hrana bogata vitaminom K već treba svakodnevno u manjim dozama jesti hranu bogatu vitaminom K.** Primjerice: imate naviku za ručak jesti zelenu salatu. Pogrešno je jednom tjedno pojesti veliku zdjelu zelene salate dok bi ispravno bilo svakodnevno pojesti jednu manju zdjelicu zelene salate. Potrebno je svakodnevno unositi vitamin K kroz hranu u jednakim količinama kako bi se održalo dobro zdravlje. Naglo povećanje vitamina K u prehrani smanjuje djelotvornost lijeka. S druge strane naglo smanjenje vitamina K u prehrani može previše povećati utjecaj lijeka.

Hrana bogata vitaminom K

Kivi, kelj, raštika, špinat, blitva, listovi cikle, peršin, vlasac, brokula, prokulica, cvjetača, kupus, zelena salata, šparoge, kres salata, listovi repe, listovi maslačka, mladi luk, radič, slanutak, grah, grašak, soja, jetrica i jaja.

Vitamin K je stabilan i otporan vitamin. Kuhanjem i zamrzavanjem ne dolazi do značajnog gubitka vitamina K.

Hrana koja ne sadrži značajne količine vitamina K

Tjestenina bez jaja, riža, palenta, zob, raž, proso, heljda, pir, kruh, kukuruz, voće (sve osim kivija), povrće (sve osim iznad nabrojanog), mlijeko i mliječni proizvodi, meso, riba.

Navedene namrinice bez obzira što ne sadrže značajne količine vitamina K treba koristiti umjereno i u skladu s energetske potrebama.

Suho začinko bilje (peršin, bosiljak, timijan...) je jako bogat izvor vitamina K (neki začini u 100 g sadrže čak preko 1500 mikrograma vitamina K), ali s obzirom da ih u prehrani koristimo u malim količinama nema potrebe izbjegavati nego kako smo već napomenuli treba ih svakodnevno koristiti umjereno. S druge strane mediteranska začinska bilja povoljno utječu na očuvanje zdravlja te je to još jedan razlog više zašto ih treba koristiti svakodnevno.

**Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.**

Utjecaj drugih lijekova i dodataka prehrani

Tijekom primjene oralnih antikoagulanata treba misliti ne samo na moguće interakcije s hranom, već i s drugim lijekovima, ali i dodacima prehrani. Potrebno je savjetovati se s liječnikom prije početka primjene novih lijekova i dodataka prehrani. Osobito treba pripaziti s pripravcima arnika, borovnice, bodljikave veprine, povratića, divljeg kestena, češnjaka, ginka, papaje, crvene kadulje, đumbira, kurkume, gospine trave, ginsenga, crvene djeteline, lazarkinje, kore vrbe i pšenične trave koji mogu utjecati na djelovanje antikoagulantnih lijekova. Također treba izbjegavati uzimanje suplemenata koji sadrže vitamine i mineralne tvari, osim ako ih liječnik nije prepisao. Ukoliko uzimate vitaminsko-mineralne suplemente važno je da ih uzimate svakodnevno, bez preskakanja. Savjetujte s vašim liječnikom o uzimanju vitaminsko-mineralnih suplemenata, lijekova, dodataka prehrani i biljnih čajeva. Osobe na antikoagulantnoj terapiji također trebaju izbjegavati konzumiranje alkohola, soka od brusnice i soka od grejpa.

Primjer jelovnika 1

8.00 Zajutrak
Kruh raženi (90g/0 µg), šunka (25g/0µg), sir (25g/0µg), jogurt (200 g/0µg)
10.00 Doručak
Jabuka (150g/4,5µg)
13.00 Ručak
Juha od mrkve (luk (15g/0,1µg), mrkva (50g/7,5µg), krumpir (50g/8µg))
Pileća prsa na žaru (100g/0 µg)
Rižoto s povrćem (riža (80g/0µg), luk (15g/0,1µg), paprika (50g/0µg), tikvice (50g/2,2µg), grašak (50g/35µg), gljive (100g/7µg))
Priprema jela: maslinovo ulje (15g/9µg) /ukupno vitamina K u obroku - 73,3µg/
16.00 Užina
Kruška (150g/0µg) i jogurt (200g/0µg)
19.00 Večera
Salata od tune (tuna u salamuri (60g/0µg), leća (40g/2,0µg), ječam (60g/0µg), zelena salata (100g/214µg))
Priprema jela: maslinovo ulje (15g/9µg) /ukupno vitamina K u obroku - 225,0µg/

Primjer jelovnika 2

8.00 Zajutrak
Zobene pahuljice (60g/0µg), sjemenke suncokreta (25g/0µg), mlijeko (250mL/ 0µg)
10.00 Doručak
Banana (100g/0µg) i Jogurt (200g/0µg)
13.00 Ručak
Oslić u umaku od rajčice (oslić (150g/0µg), luk (15g/0,1µg), rajčica (50g/8,5µg))
Krumpir (300g/48µg)
Mrkva na salatu (mrkva (150g/22,5µg))
Priprema jela: maslinovo ulje (15g/9µg) /ukupno vitamina K u obroku - 88,1µg/
16.00 Užina
Naranča (150g/0µg)
19.00 Večera
Palenta (80g/0,2µg)
Skuta (150g/0µg)
Jogurt (200g/0µg)
Zelena salata (100g/214µg)
Priprema jela: maslinovo ulje (15g/9µg) /ukupno vitamina K u obroku - 223,2µg/

U zagradama pokraj svake namirnice se nalazi količina hrane u gramima i količina vitamina K koja se nalazi u toj namirnici. Količine hrane u jelovniku zadovoljavaju energetske potrebe od 2000 kcal koliko je potrebno prosječnoj odrasloj osobi čija je tjelesna aktivnost lagana. Kao što možete vidjeti iz primjera jelovnika i tablica hrana koja ne sadrži značajne količine vitamina K su žitarice i proizvodi od žita, škrobno povrće, voće, meso, riba, jaja te mlijeko i mliječni proizvodi, ali i te namirnice treba koristiti umjereno i u skladu s energetske potrebama.

Količina vitamina K (µg) na 100 g namirnica

Mrkva, sirova	15
Krumpir, sirov	16
Rajčica, sirova	17
Jagode, sirove	20
Med	25
Pšenična krupica (griz), suhi	30
Pšenično brašno, suho	30
Šparuge, sirove	39
Kivi, sirovi	40
Tuna, konzervirana u ulju	44
Jaje	50
Maslinovo ulje	60
Šljive, suhe	60
Jetra, sirova prosjek	65
Grašak, sirovi	70
Majoneza	75
Kiseli krastavci	76
Pšenične mekinje	83
Korijen celera, svjež	100

Količina vitamina K (µg) na 100 g namirnica

Kupus razni, sirovi	138
Grah, suhi	190
Sojino brašno, suho	200
Luk mladi, sirovi	207
Cvjetača, sirova	210
Prokulice, sirove	214
Zelena salata, sirova prosjek	214
Brokula, sirova	242
Kelj, sirovi	250
Radič, sirov	255
Vlasac, sirovi	261
Slanutak, sirovi	264
Cikla, sirova	400
Raštika, sirova	437
Špinat, sirovi	521
Sojino ulje	540
Peršin, sirovi	790
Blitva, sirova	830

Vrijednosti za vitamin K preuzete iz:
Møller, A., Saxholt, E., Christensen, A. T., Hartkopp, H. B., Hess, Y. J. K. (2005) Danish Food Composition Databank, revision 6.0, Food Informatics, Department of Nutrition, Danish Institute for Food and Veterinary Research, <http://www.foodcomp.dk/> - Pristupljeno 08. prosinca 2015.
(USDA) - Nutrient Database for Standard Reference (<http://ndb.nal.usda.gov/>) Pristupljeno 07. prosinca 2015.

Ponovimo!

1. Uzimati lijek točno na način na koji je liječnik uputio
2. Raditi redovne kontrole kako bi se uskladila doza lijeka s prehrambenim navikama
3. Svakodnevno unositi jednaku količinu hrane bogate vitaminom K