

Диета при приеме варфарина

Варфарин действует на свертываемость крови через витамин К, который в разных количествах содержится в пище (например, в зеленых листовых овощах и травах).

Во время приема варфарина не следует:

- допускать значительного изменения рациона питания (например, в зависимости от сезона);
- менять свой привычный пищевой рацион без предварительного согласования с лечащим врачом;
- вступать в интенсивную программу похудения;
- добавлять в диету новые витамины или биодобавки без предварительного согласования с врачом.

Если вы значительно увеличите употребление пищевых продуктов, богатых витамином К на фоне подобранной стабильной дозы варфарина, это может сильно ослабить его действие и привести к образованию тромбов!

Суточная потребность витамина К: 0,03-1,5 мкг/кг/сут (до 105 мкг/сут)

Максимальное количество витамина К (3000-6000 мкг/кг) содержится в темно-зеленых листовых овощах и травах (шпинат, петрушка, зеленая капуста), а в зеленом чае до 7000 мкг/кг. Промежуточное количество (1000-2000 мкг/кг) — в растениях с более бледными листьями (белокочанная и брюссельская капуста, брокколи, салат). Значительное количество витамина К содержится в бобовых, майонезе (за счет растительных масел). Жиры и масла содержат разное количество витамина К (300-1000 мкг/кг), больше его в соевом, рапсовом, оливковом масле. Содержание витамина К в молочных, мясных, хлебобулочных изделиях, грибах, овощах и фруктах, черном чае, кофе низкое (не более 100 мкг/кг). Прием поливитаминов, содержащих витамин К, может ослабить действие варфарина. Регулярное употребление ягод и сока клюквы может усилить действие варфарина.

Содержание витамина К в продуктах (мкг/100 г)

<i>Продукты</i>	<i>Содержание витамина К</i>
Говяжья печень	93
Сливочное масло	30
Сыр	35
Яйцо	11
Молоко	1
Кофе	38
Капуста	125
Салат	129
Шпинат	415
Зеленый чай	712

Варфарин и продукты питания

- Не нужно избегать продуктов с высоким содержанием витамина К. Питание должно быть полноценным. Посто потребляйте эти продукты в примерно одинаковом количестве, чтобы сохранить стабильную дозу варфарина и избежать дополнительного лабораторного контроля.
- Продолжайте есть то, что вы всегда ели.
- Сообщите врачу, если у вас проблемы с пищеварением более 1 дня (тошнота, рвота, нарушение стула).