

Dijetoterapija kod uzimanja antikoagulansa Marivarina, Martefarina i Varfarina

Antikoagulansi Marivarin, Martefarin i Varfarin spadaju u skupinu lijekova koji imaju djelovanje na mehanizme zgrušavanja krvi (otežavaju zgrušavanje).

Bolesnici koji uzimaju navedene lijekove moraju:

- voditi računa o unosu vitamina K
- paziti da unos namirnica bogatih vitaminom K bude jednakomjeran tijekom uzimanja terapije
- izbjegavati drastične i nagle promjene prehrambenih navika (ekstremne dijetete, prelazak na vegetarijansku prehranu, proljevi, povraćanje) jer količina vitamina K u hrani može utjecati na terapiju i smanjiti djelovanje
- konzumirati raznovrsnu i uravnoteženu prehranu te ograničiti namirnice bogate vitaminom K na jedan obrok dnevno

Namirnice koje treba umjereno konzumirati (jedan obrok dnevno)		
	Više od 100 µg vitamina K na 100 g namirnice	
	<i>Brokula, špinat, blitva, kelj, raštika, koraba Zelena salata, bijelo i crveno zelje, prokulice</i>	
	<i>Tamnozeleno lisnate salate (matovilac, radič, potočarka)</i>	
	<i>Listovi repe i rotkvice</i>	
	<i>List svježeg peršina</i>	
	<i>Zeleni čaj</i>	
	<i>Cvjetača, šparoge, pšenične klice, avokado</i>	
	<i>Kivi, grejp</i>	

Dobro je znati!

Vitamin K je relativno otporan na procese pripreme hrane poput kuhanja, podgrijavanja, zamrzavanja i kiseljenja hrane te se njihova koncentracija neće bitno promijeniti u odnosu na sirovu namirnicu. Jedino industrijska obrada voća u procesu proizvodnje sokova dovodi do značajnog gubitka tog vitamina.

Interakcija terapije s hranom i biljnim preparatima

Ukoliko uzimate biljne lijekova, prije nego prekinete se posavjetujte s liječnikom.

- ❖ biljni pripravci koji sadrže **gospinu travu** ne smiju se konzumirati zbog dokazane opasnosti od smanjenog učinka lijeka
- ❖ **Ginkgo, češnjak, pripravak dong quai, papaja i crvena kadulja** mogu povećati učinak lijeka
- ❖ konzumiranje velikih količina **alkohola** može spriječiti metabolizam lijeka, dok dugotrajna konzumacija ima suprotni efekt, ubrzava metabolizam lijeka
- ❖ dokazane su interakcije djelovanja lijeka i **soka od brusnice**, te umjerena interakcija **soka od grejpa**. Konzumacija ovih sokova mogu pojačati učinak lijeka.
- ❖ **Zeleni čaj, ginseng** i uzimanje suplementa **vitamina C** smanjuje učinak antikoagulansa

