

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

DIETNÍ OMEZENÍ PŘI PERORÁLNÍ ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

Účelem antikoagulační léčby je snížení krevní srážlivosti. Skladba potravin v jídelníčku má být taková, aby nebyl celkovým obsahem a nevyváženým příjmem vitamínu K (někdy též nazýván vitamín „protikrvácivý“) rušen účinek nastaveného dávkování antikoagulačních léků. Perorální antikoagulační skupinou léků, mezi nejčastější patří Warfarin. Cílem diety při antikoagulační léčbě je zajistit stabilní příjem vitamínu K a zabránit jeho nadměrnému příjmu potravou. Vitamín K je široce zastoupen.

OBSAH VITAMÍNU K v POTRAVINÁCH

Doporučená denní dávka vitamínu K při léčbě perorálními antikoagulačními přípravky je 250 mikrogramů za den.

Potravina, která obsahuje více než 100 mikrogramů vitamínu K ve 100g, není pro tuto dietu vhodná, nebo se musí konzumovat jen v minimálním množství.

Nejbohatšími zdroji vitamínu K jsou:

Zelená listnatá zelenina – kapusta, špenát, čínské zelí, zelí hlávkové, brokolice, květák, červená řepa, kysané zelí a jiná kvašená zelenina (kvasným procesem se vitamín K mnohonásobně zvyšuje).

Velké množství vitamínu K je nejenom v zelenině, ale i v kuřecím mase, vnitřnostech, sóje, cizrně, sojovém a olivovém oleji, v bylinkách (zvláště z kopřivy) a zelených čajích.

Z ovoce se nedoporučuje konzumace kiwi a avokáda.

Pozor je nutné dávat na volně prodejné přípravky s rostlinnými výtažky (např. Ginkgo biloba, Ginseng) a vitamínové suplementy. Multivitamíny mohou obsahovat až 50 mikrogramů vitamínu K v jedné dávce.

Nízký obsah vitamínu K je v:

Pečivu, rýži, těstovinách, v mléku a mléčných výrobcích, v bramborách, kořenové zelenině – mrkev, celer, petržel, ředkvičky, - pozor však na jejich zelené natě, ty jsou naopak na vit. K bohaté. Nízký obsah vit. K je také v okurkách, žampionech, ve většině druhů ovoce, ve vepřovém mase, slunečnicovém oleji.

Obsah vitamínu K se tepelnou úpravou příliš nemění, ke značným ztrátám však dochází, je-li potravina vystavena dennímu světlu.

Množství vitamínu K v potravinách značně kolísá podle ročního období.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

OBSAH VITAMÍNU K v POTRAVINÁCH

POTRAVINA / ve 100 g	OBSAH VIT. K / mikrogramů
brokolice syrová	130-200
brokolice vařená	270
celer - nať	300
čínské zelí	175
fenykl	240
chřest vařený	40
kapusta listová	817
kapusta kadeřavá	750
kapusta růžičková	300-570
kopr	400
květák	170-300
mrkev karotka	14
okurka	16
paprika	15
petržel - nať	620-700
rajčata	10-23
řeřicha	57-300
salát hlávkový	100-200
špenát	335-500
zelí bílé	80-175
zelí kysané	62-1540
zelí červené	20-300
brambory	4-8
žampiony	9-14
oves - zrno	50
ovesné vločky	63
pšenice naklíčená	350
sója	190
sojová mouka	200
sojový olej	200-400
slunečnicový olej	7-10
slanina	46

POTRAVINA / ve 100g	OBSAH VIT. K/mikrogramů
avokádo - nevhodné	20
švestky	12
šípek	100
jahody	13
kiwi	29
jablko	5
pomeranč	5
boby mungo	170
cizrna	264
fazole	40
hrách zelený	39
hrách vařený	23
kukuřice	24-40
ořechy kešu	26
pistáciová jádra	60
vlašský ořech	2
sýr	25
máslo	30-60
mléko	3
tvaroh	35
vejce	45
žloutek	147
med	24
káva	24
zelený čaj	712
hovězí maso	210
vepřové maso	18
kuřecí maso	300
kuřecí srdce	720
kuřecí játra	80
vepřová játra	75-93
tresčí játra	100

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

PŘÍKLAD JÍDELNÍHO LÍSTKU:

Snídaně: Celozrnný chléb. Rostlinný tuk. Šunkový sýr. Rajče. Čaj.

Přesnídávka: Ovocný salát s ořechy.

Oběd: Polévka krupicová. Svíčková na smetaně. Houskový knedlík.

Svačina: Jogurt s müsli. Dalamánek.

Večeře: Vepřové v mrkvi. Brambory.

Jablko.

Při komplikacích nebo problémech s výživou Vám poradí nutriční terapeut Nemocnice Písek, a.s. na tel. čísle 382 772 048.