

## Dieta při užívání WARFARINU

Při léčbě antikoagulačními přípravky je nutné, aby dávka vitamínu K byla stálá, aby nedocházelo k výkyvům podávaného množství. *Nevhodný je vysoký příjem vitamínu K, nevyrovnané množství vitamínu K v dietě, ale také jeho nízký příjem.*

### Druhy zeleniny nevhodné pro konzumaci ve velkém množství:

- **Kapusta, špenát, čínské zelí, hlávkový salát, zelí hlávkové, saláty z polníčku, rukoly, smetánky, brokolice, květák, kysané zelí** – nevhodné jako výchozí surovina (smažený květák, zelí), v denní dávce do 10 - 20 g (1 polévková lžice) jsou povoleny
- **Petrželová nať, kopr a řeřicha** obsahují velké množství vitamínu K, ale jejich zelené nať se používají jen v minimálním množství na dochucení nebo na ozdobení.

### Bezpečné druhy zeleniny pro konzumaci:

- **kořenová zelenina** – mrkev, celer, petržel, dále ředkvičky, rajčata, okurky, papriky, brambory, žampiony. Tyto druhy zeleniny zařazujeme do jídelníčku denně.

### Ovoce

Ovoce patří do kategorie potravin bezpečných s nízkým obsahem vitamínu K, proto je možné jej až na výjimky volně konzumovat. K těmto výjimkám patří – **sušené švestky, mango, kiwi, ostružiny a maliny.**

### Tuky a oleje

**Omezujeme olivový a sójový olej**, zaměňujeme např. za olej řepkový nebo slunečnicový.

**Játra** – omezujeme, nevhodné jako výchozí surovina pro přípravu jídla, používat v malém množství jako přísadku do masitých pokrmů.

### Nápoje

Z nápojů omezujeme pouze bylinné čaje, a to zejména **kopřivový čaj a zelený čaj.**

**Alkohol** – při léčbě warfarinem není doporučeno konzumovat alkohol v množství vyšším než doporučená denní dávka