

# Antikoagulační léčba

# Proč

- Tato dieta je určena pacientům, kteří užívají antikoagulancia (Warfarin, Pelentan).
- Účelem této diety je úprava skladby potravin v jídelním lístku tak, aby výsledně nebyl obsahem a nevyváženým množstvím vitamínu K (který je koagulační) rušen účinek nastaveného dávkování antikoagulačních léků.

# Cílem

- Zajistit regulovaný příjem vitamínu K, tedy zabránit jak jeho nadměrnému přívodu, tak i kolísání množství stravou přijímaného vitamínu K.

# Dieta

- Účinek warfarinu zvyšuje alkohol
- Při 1 pivo denně není interakce významná
- Příjem vitamínu K by měl být pravidelný, ne zbytečně vysoký
- DDD 80-200mikrogramů
- Příjem nad 700 mikrogramů je nevhodný

# Dieta

- Kyselina listová obsahuje vitamin K
- Vhodné je namísto listové zeleniny přijímat kořenovou zeleninu nebo ovoce
- Vyšší množství K maliny, ostružiny, sušené švestky, kiwi
- Nepravidelné množství K obsahuje drůbeží a hovězí maso – proto je dobré je nahradit vepřovým

# Dieta

- Z tuků – sojový, olivový olej obsahují vyšší množství K
- Nevhodný je vyšší příjem bylinných čajů a zeleného čaje

# Obsah v potravinách ve 100g

- brokolice 200, zelí 200-300, kysané zelí 1500, kapusta 800, květák 300, brambory 10, salát hlávkový 200, natě 600, játra 80-100, kuřecí a hovězí do 200, vepřové 50, mléčné výrobky 50, ovoce 30, houby 10, luštěniny 30

- [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)