



## توصیه های تغذیه ای در هنگام مصرف وارفارین

مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

- ✓ داروی وارفارین برای پیشگیری از لخته شدن خون استفاده میشود و در صورتی که دریافت ویتامین K در مواد غذایی زیاد شود، اثرات ضد انعقادی وارفارین کم می شود. این به این معنی نیست که منابع ویتامین K باید کاملاً حذف شود و یا محدود شود بلکه به این معنی است که مقادیر دریافت ویتامین K در رژیم ثابت و یکنواخت باشد و تغییر ناگهانی در مقدار مصرف صورت نگیرد.
  
- ✓ مواد غذایی سرشار از ویتامین K عبارت اند از: سبزیجات سبز برگ به خصوص اسفناج، جعفری، برگ چغندر، برگ ترب، برگ شلغم، شاهی، پیازچه، کلم بروکلی، کلم برگ یا پیچ، کاهو، سبزی خوردن، خورش سبزی، بامیه، فلفل دلمه، کیوی، گوجه سبز، پسته، جگر، دل و قلوه و ...
  
- ✓ برای اینکه مقادیر ویتامین K در رژیم ثابت ماند بهتر است دفعات مصرف و مقادیر در طول یک هفته یادداشت کنید. مثلاً اگر در طول یک هفته یک لیوان کاهو مصرف میکنید، بهتر است آن را یادداشت کرده تا همیشه همین میزان را در هفته های آینده مصرف کنید.
  
- ✓ از مصرف زیاد سیر، پیاز، زنجبیل، شنبلیله و زردچوبه پرهیز کنید. مقدار کمی از آنها در غذا مانعی ندارد.
  
- ✓ در مصرف آب زغال اخته، آب گریپ فروت، آب انار، انبه، آواکادو، تخم کتان ویتامین K و چای سبز باید احتیاط شود.