VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Bc. Jiřina Šatrová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

DIETA PŘI ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

1 Stručná charakteristika onemocnění

Dietní doporučení je určeno pacientům, kteří užívají antikoagulacia (Warfarin, Lawarin, Heparin, Pelantan). Antikoagulancia jsou léky, které snižují srážlivost krve (koagulaci), vznik trombů a tak zlepšují její proudění v cévách. Toho je velmi často využíváno při léčbě srdce a cév. Warfarin blokuje účinek **vitamínu K v organismu**. Ke sníženému účinku léků v těle nastává při zvýšené tělesné hmotnosti, při onemocnění trávicího ústrojí, působením jiných léků (antibiotika, chemoterapeutika), přívodu vitamínu C, A, E, ale hlavně **při zvýšeném nebo i kolísavém příjmu vitamínu K v potravě.** Proto je zároveň nutné účinnost léků pravidelně kontrolovat při krevních odběrech tzv. Quickův test nebo INR, který uvádí, za jak dlouhou dobu se krev srazí. U pacientů jím léčených je INR prodloužené a pohybuje se mezi 1–2 body. (Norma INR je 1. INR 2, resp. 3 a více znamená, že krev se srazí za 2x, resp. 3x atd. delší dobu. Pro lékařské účely se INR udržuje v rozmezí hodnot 2–3).

2 Charakteristika diety

Vitamín K– patří do skupiny vitamínů rozpustných v tucích a je životně důležitý pro tvorbu glykoproteinů potřebných k normálnímu srážení krve. Vitamín K se především vyskytuje v rostlinné stravě, dále jej vytvářejí bakterie E. coli přítomné ve střevní sliznici nebo se vyrábí synteticky. Proto je nedostatek vitamínu K v organismu velmi vzácný. **Cílem dietního doporučení je úprava jídelního lístku tak, aby výsledně byl obsah vitamínu K (koagulantu) v kontrolované a stabilní dávce denního příjmu (průměrná doporučovaná denní dávka vitamínu K u zdravého jedince: muži 45–80µg, ženy 45–65µg), která nebude narušovat účinek léků.**

Medikamentózní léčba je dlouhodobá, často i celoživotní, proto je vhodné upravovat stravovací návyky po konzultaci s nutričním terapeutem a vyvarovat se zdravotnímu problému z nedostatku výživy.

Změny obsahu vitamínu K v potravinách:

- Vitamín K je vůči tepelné úpravě i délce skladování odolný, proto je změna obsahu vitamínu K při zpracování potravin mizivá (např. v rostlinném oleji smažením snížíme obsah vitamínu K na 85–90%)
- Ke značným ztrátám dochází, je-li surovina vystavena dennímu světlu (např. v rostlinném oleji vystaveném účinku denního světla poklesne obsah vitamínu K na 50% za den)
- Mezi suroviny s nepravidelným obsahem vitamínu K patří maso a masné výrobky. Obsah vitamínu K v mase kolísá podle toho, čím se zvíře krmí. Velkochov většinou zajišťuje obživu zvířat krmivem s nízkým obsahem vit. K. Naopak zvířata, která krmí zeleným krmivem má výsledný obsah vitamínu K v mase vysoký
- V níže uvedené tabulce je výčet surovin s vyšším obsahem vitamínu K. Je dobré znát hojný výskyt, ale sníme-li menší množství dané suroviny, jako např. pažitky, brokolice, kapusty → poklesne tím zároveň i dávka přijímaného vitamínu K. **Tudíž je skutečný denní příjem vitamínu K ve stravě závislý i na množství zkonzumované potraviny**
- **Množství vitamínu K v potravinách kolísá podle ročního období. Znamená to např., že je nutné se řídit pravidlem: zeleninu jíst ve stále stejném denním množství (nelze např. jeden den sníst 1 kg**

DIETA PŘI ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

rajčat a druhý den pouze 10 dkg), a předejít tak výkyvům v příjmu vitamínu K ve stravě. Jedině tak je možné si udržet hladinu INR

3 Rizikové suroviny podávané v kontrolovaném množství

Brokolice, kapusta, růžičková kapusta, květák, fenykl, kopr, pažitka, petrželová nať, kopr, řeřicha, špenát, zelí, kapusta, salát, šípek, kiwi, sušené švestky, avokádo, mango, ostružiny a maliny, pistácie, kešu, čaj-bylinný (zejména zeleny, kopřivový, třezalkový), sója, sojový olej, olivový olej, cizrna, boby mungo, fazole, fazolky, hrách, kukuřice, pšenice, ovesné vločky, avokádo, tvaroh, játra, srdce, vaječný žloutek, kuřecí a krůtí maso, vitamínové doplňky (dávat pozor na suplementy-ginkgo biloba nebo zelený čaj).

4 Bezpečné potraviny

Kořenová zelenina-mrkev, celer, petržel, ředkvičky, zralá rajčata, okurky, papriky, brambory, žampióny, ovoce (všechny druhy, až na některé výjimky), rostlinný olej - řepkový a slunečnicový, vejce, vepřové a hovězí maso, cereálie, luštěniny, čaj-černý a ovocný, alkohol (střídmá denní dávka 20–30g, o konzumaci se poradit s lékařem).

5 Tabulka

(obsah vitamínu K (v µg) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy)

Zelenina

brokolice–syrová 130–200
brokolice–vařená 270
celer–lodyha 300
celer–hlíza 41
kapusta–listová 817
kapusta–růžičková 570
kapusta–kadeřavá 750
květák 170
kedluben 7
mrkev–karotka 17
pažitka 380
okurka 16
cukina 11
paprika 15
pastiňák 1
chřest–vařený 40
pórek 14
fenykl 240
rebarbora 11
kopr 400
petrželka–nať 620

Luštěniny

boby mungo 170
cizrna–sušená 264
sója 190
fazole, fazolka 43
kukuřice 25–40
hrách–lusk 34
hrách–vařený 23

Ořech

ořech–pistácie 60
ořech–kešu 26
ořech–lístkový 9
ořech–vlašský 2

Obilovina

mouka–sojová 200
mouka celozrnná–pšeničná 30
pšenice–otruby 82
pšenice–naklíčená 131
oves–zrno 50
oves–vločky 63

DIETA PŘI ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

pažitka 380
řeřicha 57–300
žampiony 14
rajče 8
rajčatová šťáva 4
salát–hlávkový 130
špenát 380
zelí–bílé 80–175
zelí–červené 25
zelí–čínské 175
zelí–kysané 62
brambory 1
brambor–hranolky 5

Ovoce
avokádo 20
kiwi 29
švestka 12
šípek 92
broskev 3
jahoda 14
jablko 5
pomeranč 4
meloun–cukrový 1
hroznové víno 3

Mléko, mléčný výrobek, vejce
žloutek 147
vejce 48
tvaroh–měkký 40% tuku 50
tvaroh–měkký 20% tuku 23
tvaroh–měkký netučný 2
sýr–čedar 50% tuk v sušině 3
mléko 4

Tuk, rostlinný olej
máslo 30–60
rostlinný tuk 42
olej–sojový 193
olej–z kukuřičných klíčků 60
olej–olivový 55
olej–ořechový 15
olej–sezamový 10
olej–slunečnicový 8
olej–z pšeničných klíčků 24
olej–saflorový 11
olej–tuňákový 24

Různé
čaj–zelený 712
čaj–černý 262
káva–zrnková 10
med 25
brambor–chipsy 15

Maso, vnitřnosti
srdce–kuřecí 720
játra–treščí 100
játra–skopová 89
játra–kuřecí 80
játra–hovězí 75
játra–vepřová 56
slanina 46
makrela 5

6 Příklad jídelního lístku

1. den

Snídaně: Chléb kmínový. Flora. Sýr krájený 30% t.v.s. Bílá káva.

Přesnídávka: Banán.

Oběd: Polévka hovězí s kapáním.

Hovězí maso vařené. Brambor. Dušená mrkev.

DIETA PŘI ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

Svačina: Jogurt bílý s nakrájenou broskví.

Večeře: Rizoto s drůbežím masem a zeleninou. Kompot.

2. den

Snídaně: Pečivo. Flora. Šunka. Švédský čaj.

Přesnídávka: Jablko.

Oběd: Polévka bramborová.

Zapečené těstoviny s vepřovým masem. Okurka.

Svačina: Nektarinka.

Večeře: Sýr Lučina. Flora. Kmínový chléb. Kedluben.

7 Zdroj

KOHOUT, Pavel, Petr KESSLER a Lucie RŮŽIČKOVÁ. *Dieta při antikoagulační léčbě*. Praha: Forsapi, 2007. Stručné informace pro pacienty. ISBN 978-80-903820-1-5.

UNGEROVÁ-GÖBELOVÁ, Ulla, překlad DOUBRAVOVÁ, Jarmila. *Vitamíny*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 1999. Kompas (Ikar). ISBN 80-7202-508-2.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.