

Warfarin je lék s antikoagulačním účinkem, snižuje srážlivost krve. Předepisuje se k prevenci krevních sraženin. Většinou se užívá dlouhodobě, někdy dokonce doživotně.

Častou a chybnou informací je, že Warfarin ředí krev. Tento lék neovlivňuje hustotu krve, ale zpomaluje její srážení.

Používá se k prevenci a léčbě srdečně-cévních nemocí, po operacích srdce, po infarktu myokardu, při trombóze dolních končetin, u plicní embolie a po opětovném výskytu krevních sraženin.

Warfarin funguje tak, že blokuje účinky vitamínu K v organismu. Ten je mimo jiné nezbytným prvkem pro srážlivost krve, proto nestabilní příjem tohoto vitamínu může ovlivnit léčbu Warfarinem.

Dietní doporučení spočívá v udržení vyvážené hodnoty vitamínu K přijatého stravou.

- **Vysoká hladina vitamínu K** tlumí účinek Warfarinu a zvyšuje tak riziko krevních sraženin.
- **Nedostatek vitamínu K** vede k tvorbě podlitin a modřin, projevuje se zvýšenou krvácivostí dásní, krvácením z nosu, případně silnější menstruací nebo výskytem krve v moči a stolici.

Strava při léčbě Warfarinem vychází ze zásad zdravé výživy:

- vyvážený příjem živin
- pestrá strava
- pravidelnost

Jediným rozdílem oproti racionální stravě je příjem vitamínu K. Ten musí být vyvážený, bez výrazných výkyvů, protože takto zajistíme stabilní účinek Warfarinu.

Strava při této léčbě by měla vycházet z dlouhodobých stravovacích zvyklostí každého pacienta. To znamená, že není na místě radikální změna k „lepšímu stravování“, například v preferenci drůbežího masa nebo rapidním navýšením příjmu zeleniny.

Pozor na:

- potravinové doplňky obsahující vitamin K,
- velké dávky zelených a bylinných čajů (především kopřivového),
- větší dávky rostlinných olejů s přidaným vitamínem K (především sojového),
- alkohol i v malém množství může ovlivnit účinek léku,
- léky bez lékařského předpisu,
- kouření může ovlivňovat metabolismus Warfarinu,
- multivitaminové preparáty – velké dávky některých vitaminů ovlivňují účinek Warfarinu,
- průjemové, horečnaté onemocnění – vždy vyhledat lékaře.

Obsah vitamínu K v potravinách

Potraviny se podle obsahu vitamínu K dají rozdělit na:

a) bezpečné b) kontrolované c) nestabilní

BEZPEČNÉ POTRAVINY	KONTROLOVANÉ POTRAVINY	NESTABILNÍ POTRAVINY
houby	bílé hlávkové zelí	drůbeží maso
jablka, hrušky	maliny, ostružiny, kiwi	hovězí maso
kořenová zelenina	sušené ovoce	
brambory	bylinky a zelené natě	
mléko		

Všeobecně vysokou hladinu vitamínu K obsahuje:

- zelený čaj
- bylinky
- špenát
- řapíkatý celer
- brokolice
- kapusta
- zelí bílé a kysané
- hlávkový salát
- fazolové lusky

Všeobecně nízkou hladinu vitamínu K obsahuje:

- kořenová zelenina
- brambory
- rýže
- těstoviny
- ovesné vločky
- houby
- cuketa
- jáhly
- pohanka
- ryby
- mléčné výrobky
- ovoce
- luštěniny
- vejce

Závěr: „Warfarinová dieta“ neznámá vyloučit potraviny obsahující vitamín K, ale zařazovat pravidelně všechny potraviny tak, aby příjem vitamínu K byl stabilní. Důležité je vyvarovat se nárazově nadměrného příjmu vitamínu K.

Pokud v denním pokrmu navýšíte příjem potravin s vysokým obsahem vitamínu K, v dalším denním pokrmu tyto potraviny omezíte, nebo nahradíte potravinami s nízkým obsahem.

V případě potíží s vyváženou stravou se obraťte na specialistu. O všech změnách v životním stylu, jídelníčku, užívání léků, zdravotním stavu vždy informujte lékaře.