

DIETNÍ DOPORUČENÍ PŘI UŽÍVÁNÍ WARFARINU

Warfarin je lék, který se užívá při protisrážlivé (antikoagulační) léčbě. Pro požadovaný účinek léčby je důležitá stabilní hladina vitamínu K v těle. Ten se řadí k vitamínům rozpustným v tucích, je termostabilní (jeho množství v potravě neovlivní tepelná úprava). Část vitamínu K je získávána potravou a část je vytvářena střevními bakteriemi.

LÉKY

Hladinu vitamínu K ovlivňují některé léky (např. antibiotika, probiotika), proto vždy informujte lékaře o užívání Warfarinu.

DOPLŇKY STRAVY

Dbejte opatrnosti při užívání volně dostupných multivitaminových preparátů a různých jiných doplňků stravy. Při nákupu vždy informujte farmaceuta v lékárně o současném užívání přípravku Warfarin. Stejně tak informujte svého ošetřujícího lékaře v případě, že doplněk stravy užíváte nebo plánujete užívat.

DIETNÍ OPATŘENÍ

Cílem úpravy stravování je **udržet stále množství přijímaného vitamínu K stravou**. Nedoporučuje se náhlá změna stravovacích zvyklostí.

Potraviny s vysokým nebo nestabilním množstvím vitamínu K, které je třeba ze stravy vyloučit (podle doporučení lékaře) nebo přijímat ve stabilním množství: hlávkový salát, kapusta, růžičková kapusta, bílé zelí čerstvé i kysané, špenát, brokolice, avokádo, zelená jarní cibulka, řeřicha, celer řapíkatý, velké množství zelené natě (pažitka, bazalka, petrželka...), olivový a sójový olej, zelený čaj.

Potraviny se středním množstvím vitamínu K, u kterých je potřeba zajistit stabilní příjem: luštěniny, ledový salát, červené zelí, kukuřice, paprika, zelený hrášek, zelené fazole, chřest.

Potraviny s nízkým obsahem vitamínu K – netřeba omezovat: brambory, cibule, rajčata,

cuketa, mrkev, celer, petržel, oloupaná okurka, červená řepa, ředkvičky, houby. Potraviny s nízkým obsahem vitamínu K je možné konzumovat v množství doporučeném podle racionální, zdravé výživy.

Vyvarujte se konzumaci nepřiměřeně velkého množství potravin s vyšším obsahem vitamínu K. Doporučené množství ovoce a zeleniny na den je minimálně 500 g (což představuje přibližně 1 středně velké jablko + 10 ks ředkviček + 1 středně velký kedluben + 3 středně velká rajčata).

Pokud máte několik dní trvající průjem, zvracíte nebo máte potíže s příjmem stravy, kontaktujte svého lékaře.

Další informace o výživě při onkologických onemocněních naleznete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu (www.mou.cz) → Pro pacienty → Informační a edukační centrum → Edukační materiály.



Informační a edukační centrum MOÚ
ve spolupráci s Úsekem léčebné výživy
Autor: Mgr. Věra Andrášková,
Bc. Eva Horáková, DiS.

NP17/2025/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

 www.mou.cz
 543 131111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné. © 2025