

Dieta

ke snížení hladiny kyseliny močové v krvi

Ovoce a zelenina



Čerstvé ovoce a zelenina, kompoty, listová zelenina, celer, petržel, mrkev, olivy, jáhody, třešně

Doporučené potraviny

Květák, zelený hrách

Potraviny v omezeném množství

Křen, kapusta, špenát, česnek, rebarbora, chřest, houby

Nevhodné potraviny

Maso



Vařené drůbeží maso (bez kůže), libové hovězí, vařená šunka (důležitá je úprava – při vaření se puriny vyplavují do vody, proto je dobré maso vařit ve větším množství vody)

Vnitřnosti, játra, ledviny, srdce, mozek, jazyk, brzlík, maso z mladých zvířat, uzeniny, zvěřina, masové polévky a vývary, smažená a grilovaná masa

Ryby



Velké mořské ryby – losos

Sladkovodní ryby (bez kůže)

Malé mořské ryby, konzervované ryby – olejovky, sardelky, očka, slanečky, slávky, mušle

Mléčné výrobky



Nizkotučné mléko, jogurty, tvaroh, podmáslí, nizkotučné sýry, tofu

Smažené sýry

Uzené, plísňové sýry a tučné sýry

Vejece



Vařená či smažená vejce

Majonézy

Obsah vitamínu K v některých vybraných potravinách Stručná dietní doporučení

Vážená pacientko, vážený pacientě, léčba warfarinem s sebou nese některá omezení včetně vhodné skladby jídelníčku s ohledem na obsah vitamínu K v jednotlivých potravinách. Jak vyplývá z komentáře Prim. MUDr. Petra Kesslera, může být hodnota vitamínu K v téže potravine rozdílná v závislosti na nejrůznějších faktorech (stáří, zdravotní stav, místo a země původu, způsob úpravy, atd.). Navíc jsou informace o množství vitamínu K v dostupné literatuře často rozdílné. Proto je pro Vaši lepší orientaci připravena stručná tabulka obsahu vitamínu K v některých základních potravinách.

Důležitější než sama tabulka jsou však doporučení Prim. Kesslera a Vaš odpovědný přístup k dietnímu režimu, který léčba warfarinem vyžaduje.

V případě jakýchkoli nejasností či komplikací se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

Zelenina	µg/100g	Zdroje proteinů	µg/100g
Kapusta	440	Suché sojové boby	47
Špenát	380	Suchá čočka	22
Zelené saláty	315	Játra	5
Brokolice	180	Vejce	2
Růžičková kapusta	177	Syrová masa	< 1
Zelí	145	Syrové ryby	< 1
Chřest	60	Mléko	< 1
lbišek, jedy	40	Jogurt - nízkotučný	0.3
Ledový salát	35	Jogurt - 10% tuku	0.8
Zelené fazole	33	Jogurt - ovocný	2
Zelený hrášek	24	Vařená jídla*	µg/100g
Okurky	20	Salátové dressingy	100
Kvěřák	20	Zelny salát	80
Celer - kořen	12	Majonéza	41
Mrkev	10	Muffins	25
Cuketa	3	Koblihy	10
Bajčata	6	Jablkový koláč	11
Chule bílá syrová	2	Chipsy (bramborové)	15
Brambory	1	Hranolky	5
Tuky a oleje	µg/100g	Makarony se sýrem	5
Sojový olej	193	Lasagne	5
Bavlníkový olej	60	Pizza	4
Olivový olej	55	Hamburg v housce	4
Tuniský olej	24	Hot dog v housce	3
Margarin	42	Chléb	3
Slunečnicový olej	3		
Máslo	7		

* střední hodnoty získané z Booth et al. (1993, 1995), Koivu et al. (1997) Pironen et al. (1997) a Shaerer et al. (1996). Byly použity hodnoty ve vařených i čerstvých potravinách

* obsah vit. K se může velmi lišit v závislosti na zdroji oleje použitého k přípravě potravy

Obsah vitamínu K v některých vybraných potravinách Stručná dietní doporučení

Komentář k tabulce obsahu vitamínu K v potravě:

Protože kolísání účinku warfarinu zvyšuje riziko trombózy (při poddávkování) i krvácivých komplikací (při předávkování), je třeba se snažit o co nejstabilnější hodnoty INR. Jednou z příčin kolísání INR je vitamín K, který účinek warfarinu snižuje, a to na dobu několika dní až týdnů. K takovému snížení INR může u některých jedinců dojít i po jednorázovém požití vitamínu K v množství kolem 500 µg.

Podle výzkumů z posledních let při dlouhodobě nízkém příjmu vitamínu K dochází ke zvýšené vnímavosti vůči změnám jeho hladiny. Za optimální pro osoby léčené warfarinem je tedy považován příjem vitamínu K v množství odpovídajícím doporučené denní dávce tedy kolem 100–120 µg denně, u většiny osob nevedí ani příjem vyšší, v každém případě by jeho příjem měl být pokud možno **stabilní**.

Snížení příjmu vitamínu K na rozdíl od dřívějších názorů již není doporučováno.

Stabilního příjmu vitamínu K dosáhneme nejlépe dodržováním následujících doporučení:

Vyloučit příjem potravin s vysokým a zároveň velmi nestabilním obsahem vitamínu K, což jsou především všechny zelené části rostlin (listová zelenina, nať, bylinky a bylinné čaje, zelený čaj, avokádo). Výjimkou je nepatrné množství použité k ozdobení jídla.

Potraviny s vysokým ale stabilním obsahem vitamínu K (olivky, červená řepa) je možno u většiny osob do jídelníčku zařadit **pravidelně** v přiměřeném množství. U některých jedinců může vést příjem většího množství těchto potravin k neúčinnosti warfarinu a pak teprve je nutno tyto potraviny vyloučit.

Potraviny se středním obsahem vitamínu K (luštěniny, ostatní zelenina s výjimkou kořenů mrkve, petržele a celeru, většina ovoce, maso) zarazovat do stravy **pravidelně** v množství podle Vašich zvyklostí.

Potraviny s nízkým obsahem vitamínu K (kořen mrkve, petržele, celeru, atd.) nejsou omezeny ani množstvím ani nutností pravidelného požívání.

Tabulka obsahu vitamínu K v různých potravinách by měla sloužit k určité rychlé orientaci, není však možno podle ní přesně vypočítat konkrétní dávku vitamínu K ve vašem jídelníčku, protože se **obsah vitamínu K může významně lišit i v různých porcích téže potraviny**, např. v kyselém zelí byly zjištěny hodnoty od 62 do 1540 µg/100g.








Obecně je třeba se vyvarovat během léčby warfarinem všech náhlých změn jídelníčku i jednorázových jídelních excesů.

Není též doporučeno užívání potravinových doplňků bez konzultace s lékařem.

Není doporučeno požívání alkoholu v množství větším, než 1 drink (0,5 l piva, 2 dcl vína, 0,5 dcl destilátu) denně.

MUDr. Petr Kessler

Odd. hematologie a transfuziologie
Nemocnice Pelhřimov
pkessler@hospital-pe.cz

	Doporučené potraviny	Potraviny v omezeném množství	Nevhodné potraviny
Oříšky 	Semena	Oříšky lískové, vlašské ořechy, arašídové pomazánky	Kakao
Tuky 	Rostlinné tuky a rostlinné oleje	Máslo, máslové výrobky	Živočišné tuky
Obiloviny 	Těstoviny, cerealie, rýže, kukuřice	Fazole, pšeničné otruby, ovesná mouka	Čočka, hrách
Pečivo 	Bílá a tmavá pečivo, kukuřičný chléb	Bramborové a tvarohové knedličky	
Koření 	Pažitka, petrželová nať, kmín, kopr, majoránka	Glutatosol, polévky v sáčku	Hořčice, sojová omáčka, worcester, masové extrakty typu masox a maggi
Sladkosti 	Mléčné koktejly, pudíng, želatinové dorty, sušenky	Dorty, zmrzlina, máslové krémy	Čokoláda, marcipán
Nápoje 	Ovocný čaj, voda s ovocnou šťávou, džusy, kopřivový čaj, pampeliškový čaj	Slabý černý čaj, káva, minerálky, lehká vína	Silné čaje, destiláty, pivo

Tento materiál vznikl ve spolupráci s MUDr. Radkou Paušovou, Diabetologická ambulance Pelhřimov.

ZENTIVA