



ANTİKOAGÜLAN KULLANAN HASTALARDA BESLENME

Doküman Kodu	DİY.FR.38
Yayın Tarihi	19.03.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	1 / 3

Damardaki kanın pıhtılaşmasını önlemek amacıyla kullanılan anti-koagülan ilaçlar (coumadin vb) ile beslenmenizde kullandığınız K vitamininden zengin sebze ve meyveler arasında önemli bir etkileşim vardır.

K vitamini, pıhtılaşma faktörlerini aktive etmekte, böylece kanın pıhtılaşmasına neden olmaktadır. Beslenmenizde K vitamini içeriğinin **yüksek veya düzensiz** olması kullandığınız ilacın pıhtılaşma zamanına olan etkisine engel olacaktır. Bu nedenle aşağıda belirtilen uyarılara dikkat ediniz.

Diyetin K vitamini içeriği ilaç tedavisi süresince en fazla 300-350 µg olmalı, günler arasında büyük farklılıklar göstermemelidir. Günlük fark 250 µg'ı geçmemelidir. Diyetle bu düzeyde farklılık yaratacak tek besin grubu yeşil yapraklı sebzelerdir

UYARILAR

1. Lahana, Brüksel lahanası, Kara lahana, Brokoli, Pazı, Ispanak, Semizotu, Maydanoz, Dereotu, Tere, Roka, Taze Hardal, Şalgam, Kıvırcık, Marulun yeşil kısımlarını ve Asma yaprağı yemeyiniz. Yeşil yapraklı sebzeler ve ikinci derecede K vitamininden zengin olan bezelye, kırmızı lahana ve taze fasulye dışında kalan sebzeler (havuç, domates, salatalık ve soğan) çiğ ve yağsız tüketildiklerinde serbest olarak yenebilirler. Kurutma, derin dondurma ve pişirme besinlerin K vitamini içeriğini etkilemez.
2. Tahıl tohumları (buğday, arpa, yulaf, vb), kök yumru sebzeler (patates, yer elması, kereviz vb) meyvelerin etli kısımları ve meyve suları K vitamininden fakirdir, serbest yenebilir.
3. **Elma, Armut, Ayvayı**, sebzelerden **Salatalık** ve **Kabağı kabuksuz yiyiniz**. Meyvelerin kabuk kısımları ve sebzelerin dış yaprakları iç yapraklarına oranla 3-6 kat daha fazla K vitamini içermektedir.
4. **Avokado** ve **Kiraz** yemeyiniz.
5. Kan sulandırıcı etkisinden dolayı **Acı biber** kullanmayınız.
6. **Soya yağı** ve **Kanola yağı** tüketmeyiniz. Diğer soya ürünlerini de diyetisyeninize danışınız.
7. **ω-3 yağ asidi** içeren **balık yağı** tabletlerini kullanmayınız bunun yerine haftada 1 kere balık tüketiniz. (Ton, Alabalık, Som balığı için 150-175 g, Kolyoz, Hamsi, İstavrit, Lüfer, Zargana için 100-125 g, Kefal için 250-300 g, Mezgit için 750 g)
8. **E, A ve C vitaminlerinin** oral antikoagülan kullanan hastalardaki güvenilir dozları henüz belirlenmediğinden günlük tavsiye edilen miktarlardan daha yüksek E, A,C vitamini içeren tabletleri kullanmayınız.
9. **Coenzim Q10, Ginseng, Gingko biloba, Zencefil, Sarımsak** tableti gibi beslenme destek ürünlerini kullanmayınız.
10. **Yeşil çay** gibi **bitki çaylarını**, özellikle kanı sulandırıcı olduğu söylenenleri (papatya çayı, koç boynuzu veya pire otu, kokulu yapışkan otu gibi bitkilerin) bileşimleri tam bilinmediğinden, tedaviyi etkileyebileceklerini düşünerek tüketmeyiniz.



ANTİKOAGÜLAN KULLANAN HASTALARDA BESLENME

Doküman Kodu	DİY.FR.38
Yayın Tarihi	19.03.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	2 / 3

11. **Yoğurt ve kefir**, barsakta K vitamini yapımını arttıran bakterileri içerdiğinden fazla miktarda yemeyiniz.

12. **Kola** gibi şeker ve fosfat içeren içecekleri, ilaçlarla beraber fazla miktarda almayınız. Bu durumda midenin boşalım süresi uzar ve ilacın emilimi azalır.

50-100 µg K VİTAMİNİ İÇEREN ÖRNEK MENÜ

Kahvaltı:

2 ince dilim beyaz peynir

5 adet zeytin

Domates, kabuksuz salatalık

Bal veya reçel

2- 3 dilim kepekli ekmek

Öğle - Akşam:

1 kepçe çorba

1 köfte kadar dana, hindi veya tavuk eti

1 porsiyon pilav veya makarna

Sebze yemeği

Salata

..... dilim ekmek

..... su bardağı yoğurt

Ara öğünlerde: Kabuksuz olarak elma, armut, ayva veya diğer meyvelerden yenebilir.

BU ÖRNEK MENÜYE İLAVE OLARAK, BİRBİRİNİ İZLEYEN GÜNLER OLMAMAK ŞARTIYLA AŞAĞIDAKİ BESİNLERDEN SADECE BİRİ BELİRTİLEN MİKTARLARDA YENEBİLİR.



ANTİKOAGÜLAN KULLANAN HASTALARDA BESLENME

Doküman Kodu	DİY.FR.38
Yayın Tarihi	19.03.2018
Revizyon No	0
Revizyon Tarihi	0
Sayfa No	3 / 3

Tablo .1 K Vitamininden Zengin Olan Sebzelerin 250 µg K Vitamini Sağlayan Ölçü Ve Miktarları

SEBZE ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (g)
Brüksel Lahanası	2-3 adet	60
Brokoli (yeşil karnabahar)	-	125
Ispanak		
Yaprağından yapılmış yemek	1 yemek kaşığı pişmiş	30
Yaprak sap karışık yemek Sap haşlama, çorba	2 yemek kaşığı pişmiş serbest	60
Beyaz - yeşil lahanası	7 yemek kaşığı pişmiş veya 8-10 küçük sarma	175
Kara lahanası	1 yemek kaşığı pişmiş	25
Kıvırcık marul		
Çok açık yeşil yapraklar	25-30 yaprak	200
Koyu renkli dış yapraklar	4-5 adet orta büyüklükte	30
Maydanoz (yaprak)	1/3 demet veya 15-20 dal	35
Pazı (yaprak)	1 yemek kaşığından az yemeği veya 4-8 adet etli sarma	30
Asma yaprağı	8-10 adet etli veya zeytinyağlı sarma	30
Dereotu, roka, tere v.b. yeşillik	15-20 dal	30

DİYETİSYEN