



## ANTİKOAGÜLAN KULLANAN HASTALARDA BESLENME

FR-HYE-04-719-57

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

- Lahana, Brüksel lahanası, Kara lahana, Brokoli, Pazı, Ispanak, Semizotu, Maydanoz, Dereotu, Tere, Roka, Taze Hardal, Şalgam, Kıvrıkcık, 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 yenilebilirler. Kurutma, derin dondurma ve pişirme besinlerin K vitamini içeriğini etkilemez.
- Tahıl tohumları (buğday, arpa, yulaf, vb), kök yumru sebzeler (patates, yer elması, kereviz, vb), meyvelerin etli kısımları ve meyve suları K vitamininden fakirdir, serbest yenilebilir.
- 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.
- Avokado** ve **Kiraz** yemeyiniz.
- Kan sulandırıcı etkisinden dolayı **Acı biber** kullanmayınız.
- Soya yağı** ve **Kanola yağı** tüketmeyiniz. Diğer soya ürünlerini de diyet uzmanınıza danışınız.
- 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 )
- 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.
- Coenzim Q10, Ginseng, Gingko biloba, Zencefil, Sarımsak** tableti gibi beslenme destek ürünlerini kullanmayınız.
- 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.
- Yoğurt ve kefir**, barsakta K vitamini yapımını arttıran bakterileri içerdiğinden fazla miktarda yemeyiniz.
- Kola** gibi şeker ve fosfat içeren içecekleri, ilaçlarla beraber fazla miktarda almayınız. Bu durumda midenin boşalım süresi uzar ve ilacın emilimi azalır.

**DİYET UZMANI**

## 50-100 µg K VİTAMİNİ İÇEREN ÖRNEK MENÜ

### Kahvaltı:

2 kibrit kutusu beyaz peynir  
5 adet zeytin  
Domates, kabuksuz salatalık  
Bal veya reçel  
2- 3 dilim kepekli ekmek

### Öğle:

1 kepçe çorba  
1 köfte kadar dana, hindi veya tavuk eti  
Pilav, makarna  
2-3 dilim kepekli ekmek  
Yarım su bardağı yoğurt  
Sebze yemeği (2-3 yemek kaşığı patlıcan, karnabahar, havuç, kabuksuz kabak, bezelye, enginar, mantar, biber, taze fasulye)  
Çoban salata (Domates, soğan, kabuksuz salatalık, havuç)

**Akşam:** Öğlenin aynısı

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

**Gece:** 1 su bardağı süt

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

**Tablo .2** 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	2 yemek kaşığı pişmiş	60
Sap haşlama, çorba	serbest	
Beyaz - yeşil lahana	7 yemek kaşığı pişmiş veya 8-10 küçük sarma	175
Kara lahana	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

**DİYET UZMANI**