



ŻYWIENIE PRZY LEKACH PRZECIWKRZEPOWYCH

Krew ma zdolność do krzepnięcia, co jest pożyteczną właściwością, dzięki której nie tracimy jej zbyt wiele np. w przypadku skaleczeń czy innych urazów. U niektórych osób ze względu na nadmierną krzepliwość, konieczne jest zastosowanie leków przeciwkrzepliwych w celu zmniejszenia ryzyka powstawania zakrzepów, które mogą prowadzić do zagrożenia zdrowia i życia Pacjenta.

1. Właściwe żywienie odgrywa kluczową rolę w terapii przeciwzakrzepowej, a zrozumienie, jakie produkty spożywcze wpływają na działanie leków przeciwzakrzepowych, jest niezmiernie istotne dla skutecznego leczenia i utrzymania zdrowego stylu życia. Duże wahania spożycia witaminy K zaburzają proces leczenia przeciwkrzepliwego i mogą doprowadzić zarówno do krwawień, jak i zakrzepów.
2. Podczas leczenia przeciwkrzepliwego dieta powinna być zrównoważona i dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych, takich jak: białko, tłuszcz, węglowodany, błonnik, witaminy i składniki mineralne.
3. **Witamina K** jest niezbędna do prawidłowego krzepnięcia krwi, ale jej nadmiar może osłabić skuteczność leków przeciwzakrzepowych, szczególnie antagonistów witaminy K. Dlatego ważne jest monitorowanie spożycia witaminy K i dostosowanie diety tak, aby utrzymać jej stały poziom w organizmie.
4. Ogranicz spożycie lub unikaj produktów będących źródłem witaminy K:
 - zielone warzywa liściaste (sałata, szpinak, jarmuż, rukola, kapusta itp.),
 - brokuł,
 - szparagi,
 - brukselka,
 - kalafior,
 - botwinka,
 - natka pietruszki, bazylia, szczypiorek,
 - kapusta kiszona,
 - suszone śliwki,
 - kiwi,
 - rabarbar,
 - awokado,
 - ziarna soi,
 - olej sojowy,
 - żywność typu „fast food”.
5. Wyeliminuj spożycie alkoholu, którego spożycie może powodować interakcje z lekami przeciwkrzepliowymi i wpływać na krzepliwość krwi.
6. Należy również zwrócić uwagę na inne leki, suplementy czy zioła, które mogą nasilać



działanie witaminy K.

- Witamina E może zmniejszać lepkość krwi i nasilać działanie antykoagulantów.
- Biotyna zwiększa wchłanianie witaminy K.
- Właściwości przeciwkrzepliwe wykazuje również czosnek, żurawina i grejpfrut.
- Jeśli suplementujesz witaminę D3 z K2-MK7 – dzienna dawka witaminy K nie może wówczas przekraczać 50ug.

Literatura:

1. Woźnicka-Leśkiewicz, Lucyna, Anna Wolska-Bułach, and Andrzej Tykarski. "Interakcje antykoagulantów z lekami i żywnością—wskazówki dla lekarza praktyka." *Choroby Serca i Naczyń* 11.2 (2014): 78-90.
2. Wiedza własna