

# DOPORUČENÍ PRO PACIENTY NA ANTIKOAGULAČNÍ LÉČBĚ

Úskalí léčby, které je spojeno s antikoagulační léčbou, je možné se vyhnout dodržováním těchto doporučení:

- **Řádně užívat předepsané dávky**
- **Dodržovat dietní doporučení**
  - Je doporučen příjem stabilního, průměrného množství vitamínu K v potravě.
  - Vyloučit potraviny s vysokým a zároveň nestabilním obsahem vitamínu K.
  - Není vhodná výrazná restrikce příjmu vitamínu K potravou.
  - Vyvarovat se náhlých změn v jídelníčku i jednorázových gastronomických excesů.
  - Vyvarovat se excesům v konzumaci alkoholu a kouření.
- **Dodržovat termíny kontrol**
- **Vyvarovat se nepravidelnému užívání jiných léků bez povědomí lékaře**
- **Zajistit tok informací mezi lékaři**

## OBSAH VITAMINU K V POTRAVINÁCH<sup>1</sup>

**Nízký obsah < 10 µg/100 mg** – mléčné produkty, cereálie, pečivo, rýže, maso, ryby, vejce, ovoce (koncentrovaným zdrojem vitamínu K je slupka), sladkosti, zmrzlina, nápoje včetně piva a vína (obojí méně než 0,01 µg), zelenina: rajská jablka, ředkvičky, kukuřice, cibule, brambory, tuky – máslo, slunečnicový olej

**Střední obsah 10–40 µg/100 g** – zeleninová šťáva, fazolky, zelí, mrkev, míchaná zelenina, olivový olej, majonéza

**Vysoký obsah > 40 µg/100 g** – brokolice, kapusta, špenát, salát, sojový olej, zelený čaj, avokádo

<sup>1</sup> Lefflerová K. Úskalí antikoagulační léčby warfarinem u nemocných s fibrilací síní, Interv Akut Kardiol 2008; 7(6): 220–224.

## MNOŽSTVÍ VITAMINU K V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

Zelenina	µg/100 g	Tuky a oleje	µg/100 g	Vařená jídla	µg/100 g
Kapusta	440	Sojový olej	193	Salátové dresingy	100
Špenát	380	Bavlníkový olej	60	Zelný salát	80
Zelený salát	315	Olivový olej	55	Majonéza	41
Brokolice	180	Tuňákový olej	24	Muffins	25
Růžičková kapusta	177	Margarín	42	Koblihy	10
Zelí	145	Slunečnicový olej	3	Jablkový koláč	11
Chřest	60	Máslo	7	Chipsy (bramborové)	15
Ibišek jedlý	40	<b>Zdroje proteinů</b>	<b>µg/100 g</b>	Hranolky	5
Ledový salát	35	Suché sojové boby	47	Makarony se sýrem	5
Zelené fazole	33	Suchá čočka	22	Lasagne	5
Zelený hrášek	24	Játra	5	Pizza	4
Okurky	20	Vejce	2	Hamburger v housce	4
Květák	20	Syrová masa	<1	Hot dog v housce	3
Celer – kořen	12	Syrové raba	<1	Chléb	3
Mrkev	10	Mléko	<1		
Cuketa	3	Jogurt – nízkotučný	0,3		
Rajčata	6	Jogurt – 10 % tuku	0,8		
Cibule bílá syrová	2	Jogurt – ovocný	2		
Brambory	1				

Legenda k tabulce:

- střední hodnoty byly získané z Booth et al. (1993, 1995), Kolwu et al. (1997), Piironen et al. (1997) a Shaerer et al. (1996)
- byly použity hodnoty ve vařených i čerstvých potravinách
- obsah vitamínu K se může lišit v závislosti na zdroji oleje použitého k přípravě potravy

## PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU S VYVÁŽENÝM OBSAHEM VITAMINU K

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Sýr Eidam 20 % t. v suš., paprika, celozrnný chléb, Flora light, černý čaj s limetkou	Jablko	Milánská polévka Treska na kmínu, bramborová kaše, mrkvový salát	Bílý jogurt, Kornspitz	Vepřové maso na žampionech, dušená rýže
Sýr Cottage, salátová okurka, dalať, Flora light, černý čaj s limetkou	Pomeranč	Krupicová polévka Maďarský guláš, vařené brambory	Jogurtový zákys, sójový rohlík	Zapečené těstoviny se sýrem, salát z červené řepy
Lučina light, rajče, celozrnná houska, Flora light, černý čaj s limetkou	Hruška	Zeleninová polévka Sekaná pečeně, bramborový selský salát	Kefírové mléko, křehký žitný chlebiček	Vaječné bílky plněné sýrem, celozrnná bulka, paprika
Tvarohová pomazánka s mrkví, žitný chléb, Flora light, černý čaj s limetkou	Mandarinka	Polévka s kapáním Pečené hrachové karbanátky, okurkový salát	Ovocný jogurt, celozrnný muffin	Krůtí plátek na jablkách, vařené brambory
Čerstvý sýr 20 % t. v suš., paprika, Knäckebrot, Flora light, černý čaj s limetkou	Banán	Kmínová polévka Švábské špecké (cibule, tvrdý sýr), rajčatový salát	Acidofilní mléko, celozrnný chlebiček	Znojenská hovězí pečeně, dušená rýže
sýr Boryna 20 % t., salátová okurka, finská kostka, Flora light, černý čaj s limetkou	Hroznové víno	Polévka s masovou zavářkou Meruňkové knedlíky z tvarohového těsta	Ovocný jogurtový nápoj, celozrnný rohlík	Pomazánka z tuňáka, celozrnné pečivo
Mozzarella light, rajče, celozrnná bageta, Flora light, černý čaj s limetkou	Grapefruit	Zeleninová polévka s mlhovou Krůtí stehenní plátek na způsob svíčkové, vařené těstoviny	Ovocný pohár s tvarohem a vlaškými ořechy	Šopský salát se sýrem Balkán a tvrdým tvarohem, celozrnné tyčinky

Legenda k tabulce: čerpáno z USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 17; [www.nutritionvista.com](http://www.nutritionvista.com)

Máte-li jakékoli další otázky, zeptejte se, prosím, svého lékaře nebo lékárníka.

**PRO.MED.CS Praha a. s.**  
Telčská 1, 140 00 Praha 4  
[www.promed.cz](http://www.promed.cz)

 **PRO.MED.CS**  
Praha a. s.