

TABLICA 1. (nastavak)

Namirnica	Prosječan sadržaj vitamina K (u mikrogramima) u 100 g namirnice
poriluk	47
soja	47
mahune (žute / zelene)	43,2 / 43
rajčice (sušene / svježe)	43 / 7,9
celer (korijen / listovi)	41 / 29,3
bob	40,9
kivi	40,3
šparoge (svježe)	39
indijski oraščići	34,1
bamija (okra)	31,3
avokado	21
jagode (svježe)	20

Sljedeće namirnice imaju **manje od 20 mikrograma vitamina K** u 100 grama navedene namirnice:

- kupine, borovnice, šipak, cvjetača, krumpir, smokve (svježe i sušene), artičoke, grožđe, lješnjaci, mrkve, ribiz, maline, kruh i peciva, paprike, maslac, šljive, jaja, ulje (suncokretovo, biljno, maslinovo) ulje, kruške, jetra, jabuke, cikla, žumanjak, zeleni i crni čaj, jogurt i sirevi, pistacije, kikiriki, majoneza, tikvice, bundeve, buče,

tjestenina bez jaja, riža, palenta, zob, kukuruz, voće i povrće koje nije nabrojano, meso, riba, plodovi mora, gljive, batat, bjelanjak, margarin, kava

Izvori:

1. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. FoodData Central, 2019. [pristupljeno svibanj, 2023.] Dostupno na: <http://fdc.nal.usda.gov>
2. National Food Institute, Technical University of Denmark. Food data, verzija 4.2, 2022. [pristupljeno svibanj, 2023.] Dostupno na: <http://frida.fooddata.dk>

Dodaci hrani koje treba izbjegavati, jer mogu pojačati ili smanjiti učinak antikoagulantnih lijekova (popis je nepotpun te za više informacija pročitajte upute o lijeku!):

1. gospina trava
2. brusnica (sok i drugi proizvodi)
3. češnjak
4. ginko biloba
5. ginseng
6. glukozamin
7. multivitaminski preparati koji sadrže vitamine K, A, C i E
8. anđelika
9. papaja
10. crvena kadulja

Jedinica za osiguranje i unaprjeđenje kvalitete zdravstvene zaštite, srpanj 2023.

KLINIKA ZA INFektivNE BOLESTI „DR. FRAN MIHALJEVIĆ“

Mirogojska 8, Zagreb

INFORMACIJE ZA PACIJENTE NA ANTIKOAGULANTNOJ TERAPIJI

Ove informacije odnose se na pacijente koji uzimaju **antikoagulantnu terapiju**, odnosno **lijekove protiv zgrušavanja krvi** (npr. neke od sljedećih lijekova: *Andol*[®], *ASKA pro*[®], *Aspirin*[®], *Cardiopirin*[®], *Coumadin*[®], *Eliquis*[®], *Falithrom*[®], *Klopidogrel*[®], *Lixiana*[®], *Marcumar*[®], *Marivarin*[®], *Martefarin*[®], *Pelentan*[®], *Pigrel*[®], *Plavix*[®], *Pradaxa*[®], *Sinkum*[®], *Sintrom*[®], *Xarelto*[®], *Waran*[®] i druge).

Savjeti za svakodnevni život

Ne uzimajte samoinicijativno lijekove za bolove i cirkulaciju (npr. *Analgin Ginko*[®], *Ibuprofen*[®], *Neofen*[®], *Omega 3*[®], *Voltaren*[®] i drugi). Prije njihovog uzimanja potrebno je konzultirati se s liječnikom!

Dozvoljeni lijekovi protiv bolova su oni na bazi tramadola ili kombinacije tramadola s paracetamolom (npr. *Doreta*[®], *Lumido*[®], *Tramal*[®], *Tramadol*[®], *Tramacur*[®], *Zaldiar*[®], *Zaracet*[®], *Zotramid*[®] i drugi), a prije njihovog uzimanja potrebno je konzultirati se s liječnikom!

Naglasite da uzimate antikoagulantnu terapiju **prije stomatoloških ili kirurških zahvata!**

Žene koje planiraju trudnoću moraju se prije začeca konzultirati s nadležnim liječnikom ili ginekologom radi promjene antikoagulantne terapije.

Ostali savjeti:

- održavajte uravnoteženu prehranu, konzumirajući raznovrsne namirnice
- izbjegavajte gladovanja i prejedanja, kao i konzumaciju alkohola
- izbjegavajte aktivnosti koje imaju visok rizik ozljeđivanja (npr. rukovanje s oštrim alatima, strojevima i slično, ekstremni sportovi)
- koristite rukavice prilikom obavljanja kućanskih poslova i poslova u vrtu
- koristite električni brijajući aparat
- koristite mekane četkice za zube
- koristite protuklizne prostirke (gume) tijekom tuširanja
- koristite udobnu i sigurnu obuću
- pratite simptome nakon udarca u glavu

Tijekom uzimanja antikoagulantne terapije, **obratite pažnju** na sljedeće:

- ozljede s krvarenjem koje ne prestaje
- krvarenje iz nosa
- pojačano menstruacijsko krvarenje ili duže i teže vaginalno krvarenje izvan očekivanog vremena
- krvarenje iz zubnog mesa
- vidljiva krvarenja u oku
- iskašljavanje krvi
- tamno crveni ili smeđi urin
- crvenu ili crnu stolicu
- modrice nastale iz nepoznatog razloga
- povećanje broja novonastalih modrica

Ukoliko ste opazili bilo koji od prethodno navedenih znakova, **obratite se nadležnom liječniku.**

Savjeti vezani uz prehranu

Ove informacije o prehrani odnose se na pacijente koji uzimaju neke od sljedećih lijekova: *Coumadin®*, *Falithrom®*, *Marcumar®*, *Marivarin®*, *Martefarin®*, *Pelentan®*, *Sinkum®*, *Sintrom®*, *Waran®* i druge.

Navedeni lijekovi **blokiraju djelovanje vitamina K** koji ima važnu ulogu u zgrušavanju krvi. Stoga te lijekove nazivamo i antagonistima vitamina K. Međudjelovanje lijeka i vitamina K potrebno je provjeravati redovitim laboratorijskim analizama krvi, a sama doza i način uzimanja lijeka kod svakog se pacijenta individualno prilagođava.

Količina dnevno unesenog vitamina K putem prehrane ili dodataka prehrani utječe na djelovanje ovih lijekova pa je preporuka svakodnevno unositi jednaku količinu vitamina K (Tablica 1). Obroke treba jesti redovito, a prejedanja i gladovanja treba izbjegavati. Također, ne preporuča se raditi brze i drastične promjene u prehrani.

Tablica 1. Prosječan sadržaj vitamina K u određenim namirnicama (za detalje, kao i druge namirnice, vidjeti izvore).

TABLICA 1.	
Namirnica	Prosječan sadržaj vitamina K (u mikrogramima) u 100 g namirnice
blitva (svježa)	830
peršin (svježi)	790
špinat (svježi / smrznuti)	560 / 340
raštica (svježa)	437
kelj (svježi / smrznuti)	390 / 334
vlasac	310
slanutak (svježi)	264
brokula	260
radič	255
zelena salata (endivija / puterica / iceberg)	231 / 130 / 112
prokulice (svježe)	177
grah (smeđi, bijeli)	170
kupus (crveni / bijeli)	149 / 76
grašak	70
komorač	62,8
krastavci (kiseli / svježi / svježi oguljeni)	47 / 16,4 / 7,2