

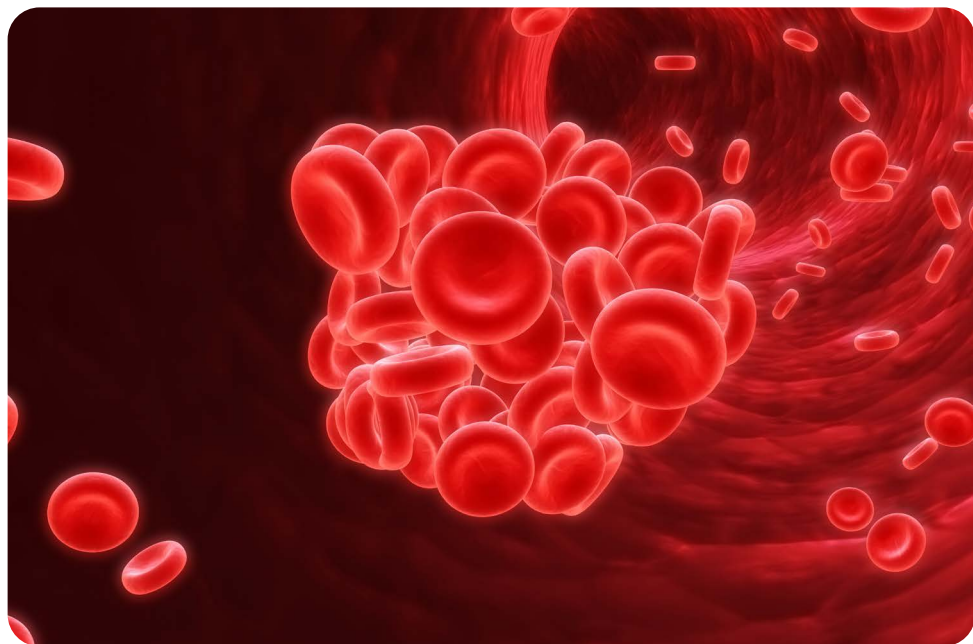


## **ПИТАНИЕ ПРИ ПРИЕМЕ ВАРФАРИНА (если назначен прием препарата варфарин)**

**Варфарин** является антикоагулянтом — лекарственным препаратом, который способствует разжижению крови. Чтобы средство было эффективно для вас, его надо правильно принимать, точно соблюдая инструкции и советы врача.

Организм работает оптимально, если кровь свободно циркулирует по сосудам. Сгустки крови, препятствующие ее нормальному току, называются тромбами. При нормальной работе системы свертывания крови лишь при повреждении кровеносного сосуда образуется небольшой тромб для приостановления кровотечения. В случае, когда тромбы формируются в кровотоке самопроизвольно, это значит, что в системе свертывания что-то нарушилось. Образование тромбов называется тромбозом или тромбоэмболией. Препарат варфарин замедляет формирование тромбов в крови, профилактируя грозные осложнения заболеваний.

Питание имеет многогранное влияние на изменение эффектов варфарина. Поэтому важно уметь разбираться в этом и правильно наполнять свою тарелку. В этом отношении нужно соблюдать все необходимые меры предосторожности.





## Основные принципы питания:

Всегда придерживайтесь сбалансированной модели питания. Рацион-формирующими продуктами, имеющими несомненную ценность для организма, являются: мясо птицы, рыба, молочная продукция, овощи, фрукты и ягоды, орехи/семена и нерафинированные растительные масла. У нас всегда есть альтернативный выбор в каждой группе пищевых продуктов. Именно это поможет нам включать в рацион те продукты питания, которые не влияют на эффективность варфарина.

Грани взаимодействия пищи с варфарином следует рассматривать в трех направлениях:

1. Высокое содержание витамина К в пище и сопутствующий риск тромбоза
2. Снижение всасывания витамина К из пищи и сопутствующий риск кровотечений
3. Блокада расщепления варфарина в печени и риск кровотечений

Витамин К, содержащийся во многих пищевых продуктах, активно участвует в свертывании крови. А варфарин через противодействие эффектам витамина К, снижает свертываемость крови. По сути, варфарин блокирует витамин К. Следовательно, при большом поступлении витамина К эффекты варфарина будут ослаблены (риск тромбоза). Напротив, при низком поступлении витамина К — оптимальное свертывание крови вовсе нарушится (риск кровотечений). Обратите внимание, что ряд биологически активных добавок к пище (БАД) снижают всасывание витамина К (псиллиум, рыбий жир, хитозан, отруби) и могут нарушить хрупкое равновесие нашей системы при приеме варфарина (риск кровотечений).



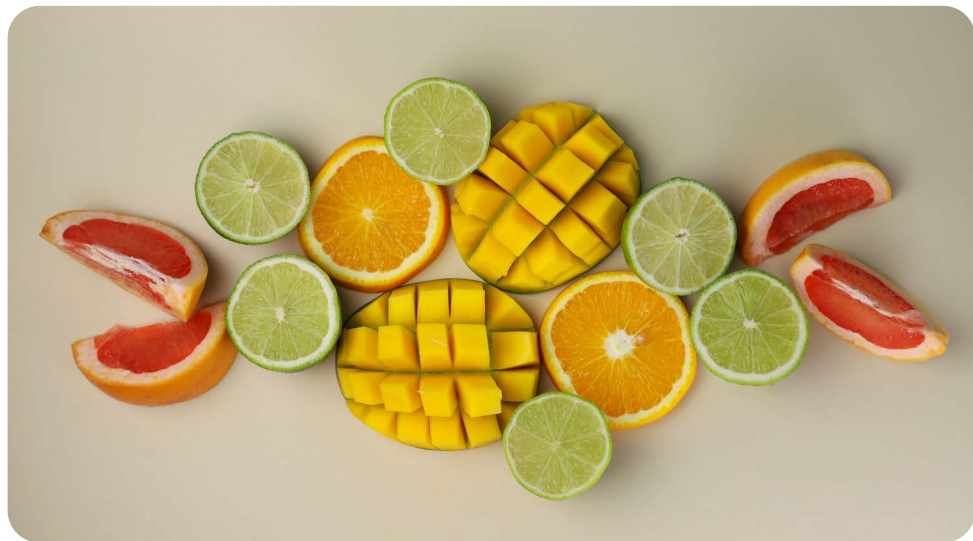
Любые изменения в вашем ежедневном меню могут изменить количество витамина К, поэтому за этим параметром надо следить. **Лучше всего, чтобы количество получаемого вами витамина К было постоянным.** Когда вы принимаете варфарин, особенно важно не менять существенно количество и состав продуктов в вашем ежедневном рационе, не впадать в крайности (от голодания до переедания). Достаточная ежедневная доза витамина К составляет 70–120 мкг/сутки.

Кроме описанных взаимодействий важно отметить, что варфарин в печени расщепляется особыми ферментами цитохрома P450. Ряд пищевых продуктов напрямую блокируют эти фер-



менты. Варфарин не расщепляется, дольше циркулирует в организме и его эффекты усиливаются (риск кровотечений). Знайте эти продукты питания «в лицо» и лучше полностью исключите из рациона для устранения дополнительных рисков:

- Алкоголь, чай из ромашки, крепкий кофе, чай из мяты
- Грейпфрут, манго, клюква



### **На заметку:**

- Варфарин принимается каждый день в одно и то же время в той дозе, которую Вам подобрал врач.
- Соблюдайте план мониторингования анализа крови на МНО (Международное Нормализованное Отношение), который Вам порекомендовал врач для контроля за состоянием свертываемости крови.
- После каждой сдачи анализов посещайте врача или связывайтесь с ним по телефону для своевременной коррекции лечения.



## Содержание витамина К в пищевых продуктах

### Группа 1

**Высокий уровень содержания витамина К (101–600 мкг на 100 г продукта)**

темно-зеленые овощи и травы:

листовая (пекинская) и брюссельская капуста

листья свеклы, лук зеленый

брокколи

петрушка, шпинат

зеленая репа

блюда японской и корейской кухни

## Группа 2

### Низкий уровень содержания витамина К (10–100 мкг на 100 г продукта)

мясо птицы, говядина, телятина

рыба

яйцо

цельнозерновые крупы

хлеб, бисквиты

капуста белокочанная, спаржа

огурец свежий

горох зеленый консервированный

морковь сырая

тыква

помидоры красные

картофель

сыр, сливки, молоко, творог, сливочное масло

растительное масло

орехи и семена

Некоторые фрукты (слива, киви, персик, виноград, яблоко, вишня, банан, апельсин)

Некоторые ягоды (черника, малина, клубника, земляника)





## Набор продуктов при приеме варфарина

Продукты и блюда	Следует включить в рацион	Следует исключить из рациона
Хлеб и хлебобулочные изделия	Хлебобулочные изделия из ржаной и пшеничной муки грубого помола; несдобное печенье	Промышленная выпечка на гидрогенизированных маслах
Супы	Супы овощные и на вторичном мясном бульоне	Крепкие мясные (первичные) бульоны, супы-пюре на сливках
Рыба и морепродукты	Дикая морская рыба (кета, кижуч, нерка, терпуг, сельдь, скумбрия) 2 раза в неделю	Роллы, японская и корейская кухня, рыбий жир
Мясо	Блюда из нежирной говядины, телятины, птицы в отварном или запеченном виде	Жирное мясо; внутренности животных; сало; мясные консервы; мясные деликатесы (колбасы, сосиски, сардельки и др.)



Молочные продукты и яйца птиц	Молоко, творог, кефир, простокваша, белый пресный сыр	Сметана, сливки, мороженое, твердые сыры, соленые сыры
Овощи	Капуста белокочанная, спаржа, огурец свежий Горох зеленый консервированный Морковь сырая Тыква Помидоры красные Картофель	Темные зеленые овощи и травы (брокколи, брюссельская капуста, шпинат, петрушка, мята, авокадо), чеснок
Бобовые	Фасоль, чечевица, горошек	Соя и соевые продукты (много в вегетарианской линии производства)
Фрукты/ ягоды	Слива, киви, персик, виноград, яблоко, вишня, банан, апельсин, черника, малина, клубника, земляника	Грейпфрут, клюква
Жиры и масла	Растительные нерафинированные масла (подсолнечное, оливковое и др.)	Животный жир (сало); маргарин; кулинарные жиры
Напитки	Вода; некрепкий чай, отвар шиповника, компоты без добавленного сахара	Зеленый чай, мятный чай, кофе, ромашковый чай, гранатовый сок, алкоголь
Пряности	Лавровый лист; гвоздика; перец черный, красный, белый, душистый; корица молотая	Имбирь, куркума

## Пример однодневного рациона при приеме варфарина

### Завтрак

- Творог 5% с грушей и семенами подсолнечника — 90/50/10 г
- Каша гречневая на воде — 100 г
- Печенье Овсяное — 50 г (2 шт)
- Чай с молоком — 250 мл/30мл

### Обед

- Борщ на овощном бульоне — 300 мл
- Кета запеченная — 100 г
- Салат из огурца, помидора и болгарского перца с раст. маслом — 150/10 г
- Компот из сухофруктов — 200 мл

### Полдник

- Слива — 200 г
- Фундук — 10 г

### Ужин

- Салат из сырой моркови, яблока с растительным маслом — 145/10 г
- Запеченная грудка курицы — 90 г
- Булгур — 50 г
- Чай с лимоном — 250 мл

### На весь день

- Хлеб ржаной — 200 г
- Сахар — 15 г (3 чайные ложки)

Калорийность рациона — 2024 ккал, общий белок – 95 г (18%\*),

общий жир – 66 г (29%\*), насыщенный жир – 17 г (8%\*), пищевые волокна – 39 г, натрий – 2015 мг

\*от калорийности рациона

**Не забывайте, что при наличии сопутствующих заболеваний (ожирение, подагра, гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, сахарный диабет 2 типа), требуется подбор индивидуального рациона питания у врача-диетолога. Только профессионал может учесть многообразие Ваших проблем и сделать питание эффективным лекарством.**



## Заметки

---

---

---

---

---

---


---


---




**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ЦЕНТР ТЕРАПИИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

### Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер., д. 10, стр. 3  
Москва, Китайгородский пр., д. 7

 7 (495) 212-07-13

 [www.gnicpm.ru](http://www.gnicpm.ru)