

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_224	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PRZY PRZYJMOWANIU LEKÓW PRZECIWKAZKREPOWYCH		

Charakterystyka diety:

Pacjenci, którzy zażywają leki przeciwzakrzepowe (wawarfarynę lub acenokumarol) powinni **kontrolować spożycie witaminy K w codziennej diecie**. Stężenie witaminy K wpływa na współczynnik INR, wskazujący na tempo powstawania zakrzepów we krwi, badany regularnie w celu oceny skuteczności działania leku. Jeżeli spożycie witaminy K z dietą zostanie zwiększone, może dojść do obniżenia współczynnika INR i zwiększyć ryzyko powstawania zakrzepów. Zmniejszenie udziału witaminy K w diecie może spowodować trudność krzepnięcia krwi, co stanowi ryzyko krwotoku.

Jednostki chorobowe:

Pacjenci z chorobami układu krążenia

Techniki sporządzania potraw:

Dozwolone są wszystkie techniki przyrządzania potraw.

Zaleca się utrzymywanie ilości spożywanej witaminy K z dietą na stałym poziomie.

W momencie podjęcia decyzji przez lekarza o wdrożeniu farmakoterapii lekami przeciwkrzepliwymi dieta nie powinna ulegać zmianie, a jeśli zmiana sposób odżywiania jest konieczna, przed wprowadzeniem tej zmiany zalecana jest konsultacja z lekarzem.

W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej

Zawartość witaminy K w wybranych produktach:

Produkt	Standardowa porcja (szklanka 250ml)	Zawartość witaminy K (w mikrogramach)
Brukselka	0,5 szklanki	110-150
Szpinak	0,5 szklanki	444-514
Jarmuż	0,5 szklanki	530-565
Szparagi	4 łodygi	30-48
Kapusta biała	0,5 szklanki	80
Brokuł	0,5 szklanki	26-80
Marchew	0,5 szklanki	10
Kalafior	0,5 szklanki	10
Seler	0,5 szklanki	17
Endywia	0,5 szklanki	60
Salata lodowa	0.5 główki	65
Salata masłowa	0.5 główki	80
Olej rzepakowy	1 łyżka	17
Groch zielony	0,5 szklanki	18-20
Botwinka	1 szklanka	772,5
Natka pietruszki	1 łyżeczka	98,5
Rzepa	1 szklanka	676,5
Cebula szalotka lub dymka	0,5 szklanki	103,5
Ogórek piklowany	1 sztuka	25
Kapusta kiszona	0,5 szklanki	56
Mieszanka warzyw mrożonych	0,5 szklanki	20

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_224	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA PRZY PRZYJMOWANIU LEKÓW PRZECIWKRAZEPLOWYCH		

Salatka colesław	1 szklanka	135,5
Śliwki suszone	0,5 szklanki	52
Rzodkiewka	0,5 szklanki	51
Pesto	Ćwierć szklanki	35
Cykoria	1 szklanka	86
Orzechy pinii	Ćwierć szklanki	18
Orzechy nerkowca	Ćwierć szklanki	12
Kiwi	0,5 szklanki	36
Soja	1 szklanka	66,5
Kimchi	1 szklanka	65,5
Tuńczyk z puszki	1 szklanka	64
Koper	0,5 szklanki	27
Awokado	1 szklanka	48

Uwaga!

Zażywając leki przeciwkrzepliwe należy pamiętać o tym, że **poziom witaminy K we krwi powinien utrzymywać się na stałym poziomie**, w związku z tym można spożywać ww. produkty w mniejszej lub większej ilości niż te podane w tabeli, istotna jest tu jednak regularność. Znaczy to, że jeśli zwyczajowo ww. produkty nie były spożywane lub jedzone były w małej ilości, nie wskazane jest nagłe ich wprowadzanie bądź zwiększanie ilości w diecie.

Należy unikać:

- **Soku żurawinowego, żurawiny i suplementów diety z żurawiną** – spożywanie wraz z lekami może podnosić wskaźnik INR, stanowiąc ryzyko krwotoków;
- **Suplementów witaminy K i multiwitamin z witaminą K, suplementów koenzymu Q10, L karnityny i tranu**, a jeśli zażywane są inne suplementy, należy ich przyjmowanie skonsultować z lekarzem;
- **Preparatów i naparów ziołowych**: miłorzębu japońskiego Gingko biloba, szalwii, rumianku, konopi indyjskiej, arcydzięgla Angelica sinensis, dziurawca zwyczajnego, mieszanek ziołowych zawierających ww zioła;
- **Czosnku, imbiru i papai**, produkty te mogą być jednak dodatkiem do potraw, poddanych obróbce termicznej;
- **Napojów sojowych** – spożycie może wpływać na poziom wskaźnika INR;
- **Grejfruta i soku z grejfruta** – spożycie może wpływać na metabolizm leku;
- **Zielonej herbaty** – spożycie może mieć wpływ na działanie leków;
- **Alkoholu i palenia wyrobów tytoniowych oraz zucia tytoniu.**

W momencie podjęcia decyzji przez lekarza o wdrożeniu farmakoterapii lekami przeciwkrzepliwymi wskazane jest **prowadzenie dziennika żywieniowego**. W dzienniku należy dokładnie notować komponenty posiłków wraz z ilością ich spożycia. Wówczas możliwa jest ocena aktualnego spożycia ilości witaminy K z dietą.