

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.RH.01
		YAYIN TARİHİ	20.10.2017
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ PIHTI ÖNLER İLAÇ (COUMADİN) KULLANAN HASTALAR İÇİN BESLENME REHBERİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	1 / 3

Damardaki kanın pıhtılaşmasını önlemek amacıyla kullanılan Coumadin gibi ilaçlar ile K vitamininden zengin besinler arasında önemli bir etkileşim vardır. K vitamini kanın pıhtılaşmasını kolaylaştırır. Besinlerle yüksek miktarlarda ve düzensiz alınan K vitamini Coumadin'in etkinliğini azaltır. Bu nedenle günlük tüketilen besinlerin K vitamin içeriği her gün benzer miktarlarda olmalıdır ve belirtilen miktarı geçmemelidir.

Diyette önemli fark oluşturacak besin grubu **YEŞİL YAPRAKLI SEBZELERDİR.**

1.GRUP: K VİTAMİN İÇERİĞİ YÜKSEK BESİNLER

- Nane
- Roka
- Tere
- Marul
- Kıvırcık
- Dereotu
- Lahana
- Brokoli
- Karnabahar
- Şalgam Yaprığı
- Avokado
- Maydanoz
- Hindiba
- Soya yağı
- Kanola yağı
- Karaciğer
- Kara Lahana
- Pazı
- Asma yaprağı
- Ispanak
- Semiz otu
- Brüksel lahanası
- Taze Hardal

Bu gruptan gün içinde sadece 1 besini aşağıdaki tabloda belirtilen miktara göre tüketebilirsiniz.

SEBZE ADI	ORTALAMA ÖLÇÜ	MİKTAR (gr)
Asma yaprağı	4-5 adet etli veya zeytinyağlı sarma	15
Brüksel lahanası	1-2 adet	30
Brokoli	2 yemek kaşığı	65
Karnabahar	2 yemek kaşığı	65
Ispanak, semizotu, ısırgan otu (Yaprak-sap karışık yemek)	1 yemek kaşığı	30
Pazı	2-4 adet küçük etli sarma	15
Lahana (Beyaz, yeşil)	3-4 yemek kaşığı veya 4-20 adet küçük sarma	90
Kıvırcık (Çok açık renkli iç yaprak)	13-15 adet (çiğ)	100
Kıvırcık (Koyu renkli dış yaprak)	2-3 adet orta büyüklükte	15
Roka, maydanoz, dere otu, tere, şalgam yaprağı, nane vb. gibi yeşillik	8-10 dal	15

	T.C. NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ	DOKÜMAN KODU	OH.RH.01
		YAYIN TARİHİ	20.10.2017
		REVİZYON NO	00
	BESLENME VE DİYET BÖLÜMÜ PIHTI ÖNLER İLAÇ (COUMADİN) KULLANAN HASTALAR İÇİN BESLENME REHBERİ	REVİZYON TARİHİ	--
		SAYFA NO	2 / 3

2.GRUP: ORTA DÜZEYDE K VİTAMİNİ İÇEREN BESİNLER:

- Bezelye,
- Kırmızı lahana,
- Taze fasulye,
- Kuru baklagiller (mercimek, nohut, kuru fasulye vb.)
- Kividir.

Bu gruptaki besinlerden 1 porsiyon tükettiğinizde 1. grupta belirtilen besinlerden tüketmeyiniz.

3.GRUP: K VİTAMİN İÇERİĞİ DÜŞÜK OLAN BESİNLER

- Pırasa
- Enginar
- Bal kabağı daha düşük miktarda K vitamini içerir.

4.GRUP: SERBEST BESİNLER

- Tahıllar (buğday, arpa, pirinç, çavdar, vb.)
- Kök-yumru sebzeler (patates, turp, havuç, kereviz, yer elması vb.)
- Meyvelerin etli kısımları
- Et ve et ürünleri
- Süt ve süt ürünleri
- Kırmızı domates
- Kabuksuz salatalık
- Soğan
- Mantar
- Mısır vb. yiyeceklerin K vitamin içeriği düşüktür. Serbest olarak tüketilebilir.



ÖNERİLER

- Meyvelerin kabuk kısımlarını tüketmeyiniz. Meyvelerin kabuk kısımları ve sebzelerin dış yaprakları daha fazla miktarda K vitamini içerir.
- Elma, ayva, armut gibi meyveleri ve salatalık, kabak gibi sebzeleri kabuksuz olarak tüketiniz.
- K vitamini iç yapraklarda daha az olduğu için sebzelerin (lahana, marul, kıvırcık gibi) içteki daha açık renk olan yapraklarını tercih ediniz.
- Soya yağı ve kanola yağı kullanmayınız.
- Soya ve soya ürünlerini (soya eti, soya filizi) kullanmayınız.
- Diyetinizin az yağlı olmasına dikkat ediniz. Et, süt, yoğurt, peynir gibi yiyeceklerin az yağlı olanlarını tercih ediniz.
- Balık yağı tableti kullanmayınız.
- Herhangi bir besin destek ürününü diyetisyeninize danışmadan kullanmayınız.
- Greyfurt, kiraz, avokado, ananas, mango, nar suyu tüketmeyiniz.
- Bazı bitkiler pıhtılaşma zamanını değiştirerek tedavinizi olumsuz etkiler. Bu nedenle **pire otu, koç boynuzu, melek otu, keten tohumu, solucan otu, at kestanesi, kavak tomurcuğu, aslan kuyruğu, çoban çantası, yaban mersini, kırmızı biber, papatya, tekesakalı** vb. otları **KULLANMAYINIZ**. Bazı bitkiler coumadin gibi ilaçların etkisini artırıp kanamaya neden olabilirler.
- **ZENCEFİL, ZERDEÇAL, YEŞİL ÇAY, PAPATYA** gibi bitki ve bitki çaylarını **TÜKETMEYİNİZ**.
- Yoğurtun ve kefirin içinde bulunan bakteriler bağırsaktan K vitamini yapımını arttırır. Bu yüzden fazla miktarda tüketmeyiniz.
- Coumadin gibi pıhtı önler ilaçlar kullanılırken aşırı alkol alımı tehlikelidir.
- Kola gibi şeker ve fosfat içeren içecekler midenin boşaltım süresini uzattığı ve ilaçların emilimini azalttığı için hiçbir ilaçla birlikte alınmamalıdır
- Diyetinizde değişiklik yapılması gerekirse diyetisyeninize coumadin kullandığınızı söyleyiniz.