

## Диета для пациентов, принимающих варфарин

Всегда придерживайтесь сбалансированной диеты. Витамин К, содержащийся во многих пищевых продуктах, снижает эффект варфарина, а любые изменения в вашем ежедневном меню могут изменить метаболизм препарата. Лучше всего, чтобы количество получаемого вами витамина К было постоянным. Когда вы принимаете варфарин, особенно важно значительно не менять количество этих продуктов в вашем ежедневном рационе.

Суточная норма витамина К составляет 120 мкг для мужчин и 90 мкг для женщин. Если вы употребляете большое количество пищи с высоким содержанием витамина К, эта пища будет ослаблять действие варфарина. Высокое содержание витамина К в различных видах капусты, шпинате, листовом салате, спарже, зеленом чае, клюквенном и грейпфрутовом соке.

Продукты	Витамин К (мг/100г)	Содержание витамина К
<b>ФРУКТЫ</b>		
Банан	2	Низкое
Апельсин	1	Низкое
Персик	8	Низкое
Изюм	6	Низкое
Клубника	10	Низкое
<b>МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРОДУКТЫ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ</b>		
Говяжья печень	92	Высокое
Бекон	46	Среднее

Куриная печень	7	Низкое
Говяжий фарш	7	Низкое
Ветчина	15	Низкое
Свиная печень	25	Низкое
Свиное филе	11	Низкое
Куриные яйца	11	Низкое
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		
Масло	30	Среднее
Сыр	35	Среднее
Коровье молоко	1	Низкое
КРУПЫ И ЗЛАКИ		
Хлеб	4	Низкое
Кукуруза	5	Низкое
Овсянка	10	Низкое
Рис	3	Низкое
Пшеничная мука	4	Низкое
Зерна пшеницы цельные	17	Низкое
НАПИТКИ		

Зеленый чай	712	Высокое
Кофе	38	Среднее
Черный чай	—	Низкое
Кола	2	Низкое
ОВОЩИ		
Зелень репы	650	Высокое
Шпинат	415	Высокое
Брокколи	175	Высокое
Брюссельская капуста	От 800 до 3000	Высокое
Капуста кочанная	125	Высокое
Цветная капуста	191	Высокое
Салат	129	Высокое
Спаржа	57	Среднее
Зелёный горох	29	Среднее
Зелёные бобы	40	Среднее
Помидоры	10	Низкое
Тыква	2	Низкое
Картофель	1	Низкое