



هفتاد

مرکز آموزشی درمانی نمازی
واحد آموزش سلامت

توصیه های تغذیه ای در هنگام مصرف وارفارين



PT-HO-335

گردآورنده: زهرا کاویان کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی، اشرف معماریزاده کارشناس ارشد NICU

استاد علمی: دکتر امیر نقش زن فوق تخصص قلب کودکان و نوجوانان

وارفارين چیست و چه کاری انجام می دهد؟

وارفارين یک داروی "ضد انعقاد" است که مانع از لخته شدن خون شما می شود. گاهی اوقات این دارو را رقیق کننده خون هم می نامند، ولی وارفارين خون را رقیق نمی کند بلکه با افزایش زمان تشکیل لخته، ریسک بروز لخته در رگ ها را کاهش می دهد و به این ترتیب موجب پیشگیری از سکته مغزی، خرابی دریچه ههای مصنوعی قلب، آمبولی ریه یا تشکیل لخته در وریدها و شریانهای محیطی (بخصوص در پاها) می شود.

عوارض مصرف وارفارين کدام هستند؟

شایعترین عارضه مصرف وارفارين، خونریزی از نقاط مختلف بدن است. این خونریزی های جزئی میتواند شامل موارد زیر باشد • :
خونریزی جزئی لثه در هنگام مسواک زدن • خون دماغ شدن گاه به گاه • کبود شدگی در اثر ضربه آرام • خونریزی ناشی از بریده شدن توسط چاقو اشیای تیز • افزایش حجم و مدت خونریزی ماهانه در خانمها

چگونه می توان از بروز آن کاست؟

فردی که وارفارين مصرف میکند، باید فعالیتهای روزانه خود را با احتیاط بیشتری انجام دهد و اگر کمی مراقبت کند، میتواند تا حد زیادی از وقوع این عوارض جانبی پیشگیری کند.

به عنوان مثال

1. از مسواک نرم استفاده کند
2. همیشه در منزل جوراب و کفش راحت به پا داشته باشد
3. در هنگام کار کردن با وسایل تیز و برنده دقت بیشتری داشته باشد
4. از انجام فعالیتهای شدید خودداری کند
5. در صورت جراحی باید حتما به مدت 5 دقیقه با یک گاز تمیز منطقه جراحی را فشار دهند
6. برای جلوگیری از خونریزی بینی بهتر است هفته ای یکبار مخاط بینی با پماد A+D چرب نمایند

دوز خطرناک وارفارين با دوز اثر بخش آن در بدن بسیار نزدیک است. همچنین بدلیل اینکه میزان تجویزی دارو در افراد و بیماری های مختلف یکسان نمی باشد به همین دلیل وارفارين بایستی طبق دستور پزشک یا مشاور کلینیک مصرف شود. با انجام آزمایش خون مخصوصی بنام پی تی (PT) میزان اثر آن در بدن کنترل می شود

تداخلات غذایی وارفارين چیست؟

برخی از عوامل به ویژه رژیم غذایی می توانند بر عملکرد این دارو تاثیر گذار باشند. مهمترین عامل رژیمی که بر عملکرد وارفارين تاثیر گذار می باشد میزان ویتامین کا (K) موجود در رژیم غذایی است زمانی که غذاهای غنی از ویتامین K مصرف کنیم اثر وارفارين کاهش می یابد و وقتی غذاهایی که میزان ویتامین K آنها کمتر است مصرف کنیم اثر وارفارين زیاد شده و احتمال خونریزی بیشتر می شود به همین دلیل توصیه می شود که هر روز مقدار مشابهی از غذاهای حاوی ویتامین K مصرف کنیم. و بدون مشورت با متخصص تغذیه و پزشک خود تغییری در رژیم غذایی خود ندهیم

بیشترین مقدار ویتامین کا (عامل اصلی در اختلال کارکرد وارفارین) در گروه سبزیجات وجود دارد. به همین دلیل توجه به مقدار مصرف هر کدام از آنها اهمیت دارد. به همین دلیل این گروه را به سه دسته تقسیم میکنیم. در این روش بیماران با مصرف کردن میزان مشخصی از سبزیجات سطح ویتامین کا را در سطح ثابتی نگه می دارند و با استفاده از این روش کمترین اختلال در کارکرد وارفارین ایجاد می شود.

مقدار مورد نیاز ویتامین (k) در کودکان 2 تا 75 میکروگرم و در افراد بزرگسال به میزان 90 تا 120 میکروگرم توصیه شده است.



در این روش استفاده مداوم **روزانه یک واحد** از سبزیجات ذکر شده بلامانع است.

(منظور از لیوان، لیوان فرانسوی دسته دار است)

الف) میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه **زیاد** است و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان یک واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد. یعنی در صورت استفاده از هر کدام از سبزیجات زیر دیگر نباید از سبزی دیگری در این گروه یا گروه بعد استفاده کرد. (استفاده از سبزیجات گروه آزاد بلا مانع است).

نوع سبزی	اندازه واحد	مقدار ویتامین K (میکروگرم)
کلم تازه (خام، خرد شده)	یک لیوان	499
کلم (پخته، آبکش شده)	نصف لیوان	561
کلم پیچ (سفید)	یک چهارم لیوان	200
جعفری خام	یک چهارم لیوان (دو شاخه)	260
کاهو خرد شده	یک لیوان	103
شلغم پخته	نصف لیوان	280
اسفناج تازه (پخته، آبکش شده)	نصف لیوان	444
اسفناج منجمد (پخته، آبکش شده)	نصف لیوان	514
اسفناج تازه (خام)	یک لیوان	150
گشنیز	یک چهارم لیوان (دو شاخه)	230
انواع سبزی خوردن تازه	یک لیوان	
سبزی آش تازه	یک سوم لیوان	540
سبزی پلو تازه	نصف لیوان	
سبزی قرمه و کرفس	یک سوم لیوان	413
پیاز	یک لیوان	207
شاهی خام	یک لیوان	271



ب) میزان ویتامین K در هر واحد از این گروه متوسط می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز به میزان 3 واحد در روز (به شرط عدم مصرف سایر مواد غذایی گروه متوسط و زیاد) منعی ندارد. یعنی حداکثر سه انتخاب از جدول زیر یا از هر کدام سه برابر.

نوع سبزی	مقدار	
لوبیا سبز پخته	نصف لیوان	10
کلم بروکلی (پخته، آبکش شده)	نصف لیوان	26
کلم بروکلی، تازه (خام)	نصف لیوان	45
کلم قرمز خام	نصف لیوان	14
هویج پخته	نصف لیوان	10
گل کلم پخته یا خام	نصف لیوان	10
خیار با پوست	یک عدد متوسط	16
بامیه پخته	نصف لیوان	32
نخود سبز	نصف لیوان	18
ریواس	یک لیوان	29
کرفس خام	نصف لیوان	17
کاهو	یک لیوان	97

ج) میزان ویتامین کا در هر واحد از این گروه کم می باشد و مصرف آنها در محدوده کالری مورد نیاز و مقدار گفته شده یا کمتر از آن آزاد است.

نوع سبزی	مقدار	
چغندر پخته	یک لیوان	کمتر از 10
هویج خام	یک لیوان	کمتر از 10
ذرت خام یا پخته	یک لیوان	کمتر از 10
خیار بدون پوست	یک عدد متوسط	کمتر از 10
راز یانه	یک دانه	کمتر از 10
قارچ خام خرد شده	یک لیوان	کمتر از 10
خردل	یک لیوان	کمتر از 10
فلفل سبز	یک عدد متوسط	کمتر از 10
فلفل دلمه ای	یک عدد متوسط	کمتر از 10
سیب زمینی	یک عدد متوسط	کمتر از 10
موسیر خرد شده	یک قاشق چایخوری	کمتر از 10
کدو مسمایی	یک لیوان	کمتر از 10
رب گوجه فرنگی	یک قاشق غذا خوری	کمتر از 10
گوجه فرنگی خام	یک عدد متوسط	کمتر از 10
کدو سبز پخته	یک لیوان	کمتر از 10
باقلا	یک لیوان	کمتر از 10
بادمجان (خام یا پخته)	یک لیوان	کمتر از 10



- ❖ برای اینکه مقادیر ویتامین K در رژیم ثابت بماند بهتر است دفعات مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین (K) و مقادیر مصرف در هر بار را در طول یک هفته ثابت نگه داریم.
 - ❖ یادداشت کردن مصرف آنها می تواند به این منظور کمک کند. مثال اگر در طول یک هفته یک لیوان کاهو مصرف می کنید، همیشه همین میزان را در هر هفته مصرف کنید و اگر از یک ماده غذایی که ویتامین K زیادی دارد به طور معمول عادت به مصرف ندارید، در صورت تمایل به مصرف آنها، باید میزان وارفارین با توجه به آزمایشات تنظیم گردد.
 - ❖ یک سری مواد غذایی یا داروهای گیاهی و مکمل ها نیز می توانند با وارفارین تداخل داشته باشند و طبیعی بودن و گیاهی بودن آنها دلیل بر بی خطر بودن آنها نمی باشد.
 - ❖ از مصرف دل و جگر و قلوه جداً خودداری کنید زیرا حاوی مقادیر بسیار زیاد ویتامین K می باشد.
 - ❖ سبوس گندم و جوانه گندم ویتامین K و ویتامین E بالایی دارند و از این طریق بر عملکرد وارفارین تاثیر گذار هستند. از مصرف آنها در زمان مصرف وارفارین خودداری کنید
 - ❖
 - ❖ مصرف انواع جوشانده ها و عصاره های گیاهی ممکن است بر عملکرد وارفارین تاثیر گذار باشند. از مصرف همزمان آنها خودداری کنید.
 - ❖ مصرف سیر، پیاز، زنجبیل، شنبلیله، زردچوبه در مقادیر کم در غذا مانعی ندارد، ولی از مقادیر زیاد آن ها باید پرهیز گردد.
 - ❖ در مصرف آب گریپ فروت، آب انار، میوه ی انبه، میوه ی آوآکادو، چای سبز نیز باید احتیاط شود.
 - ❖ مکمل های جینکو، جین سینگ، کوآنزیم کیوتن، مکمل نخل اره ای، مکمل گلوکزآمین و کندروئیتین، چای کوهی و مکمل ویتامین (E) (درمقادیر بالای 400 واحد) نیز دارای اثرات جانبی با مصرف وارفارین می باشند.
 - ❖ آسپرین و روغن ماهی (امگا 3) و نیز تخم کتان نیز باید با نظر پزشک مصرف گردد.
 - ❖ همچنین از مصرف مولتی ویتامین های حاوی مقدار زیاد ویتامین (K) (بیش از 25 میکرو گرم) نیز باید پرهیز شود.
 - ❖ رژیم های خاص پرپروتئین (مثال رژیم آتکینز) و مصرف زیاد غذاهای کبابی نیز می تواند اثرات وارفارین را کاهش دهند.
 - ❖ مراقب باشید برخی مکمل های غذایی مثل انشور و مکمل کاهش وزن اسلیم فست حاوی ویتامین K می باشند.
 - ❖ هنگام مصرف وارفارین، مصرف نوشیدنی های الکلی باید در حداقل نگه داشته شوند و از 1 تا 2 نوشیدنی در شبانه روز بیشتر نشود
- در زیر مثال های پیشنهادی برای شما آورده شده . شما می توانید بر اساس امکانات و تمایلات ذایقه خود و با استفاده از جداول بالا تغییراتی در این پیشنهادات اعمال کنید .



روزهای هفته	سبزیجات استفاده شده در طول یک روز
شنبه	سالاد(یک فنجان کاهو+1خیار پوست گرفته+1هویج خام+1گوجه)
یکشنبه	قورمه سبزی یک فنجان+ سبزیجات گروه آزاد(گوجه، سیب زمینی، رب گوجه، شلغم،...)
دو شنبه	استامبولی پلو (لوییا سبز نصف فنجان+ نصف فنجان هویج پخته+ گوجه آزاد)
سه شنبه	سالاد شیرازی (خیار پوست گرفته یک عدد+ یک عدد گوجه متوسط + یک پیاز کوچک)
چهارشنبه	یک لیوان سبزی خوردن+سبزیجات گروه آزاد
پنجشنبه	نصف لیوان ماست اسفناج+ یک عدد هویج خام
جمعه	خورشت کدو بادمجان (یک فنجان)+ یک لیوان سبزی خوردن یا یک لیوان سالاد شیرازی (خیار پوست گرفته یک عدد+ یک عدد گوجه متوسط + یک پیاز کوچک)

روزهای هفته دوم	سبزیجات استفاده شده در طول یک روز
شنبه	سبزی پلو+ سبزیجات گروه آزاد
یکشنبه	سالاد فصل(کلم قرمز+ کاهو نصف لیوان+ نصف خیار پوست گرفته+ هویج خام)
دو شنبه	استامبولی پلو (لوییا سبز نصف فنجان+ نصف فنجان هویج پخته+ گوجه آزاد)
سه شنبه	سالاد شیرازی (خیار پوست گرفته یک عدد+ یک عدد گوجه متوسط + یک پیاز کوچک)
چهارشنبه	یک لیوان سبزی خوردن+سبزیجات گروه آزاد
پنجشنبه	نصف لیوان ماست اسفناج+ یک عدد هویج خام
جمعه	خورشت کدو بادمجان (یک فنجان)+ یک لیوان سبزی خوردن یا یک لیوان سالاد شیرازی (خیار پوست گرفته یک عدد+ یک عدد گوجه متوسط + یک پیاز کوچک)



هفته اول		هفته دوم		هفته سوم		هفته چهارم	
روزهای زوج	روزهای فرد	روزهای زوج	روزهای فرد	روزهای زوج	روزهای فرد	روزهای زوج	روزهای فرد
یک فنجان ذرت خام یا پخته	یک عدد متوسط سیب زمینی	یک کاسه قورمه سبزی	استامبولی (هویج ، لوبیا سبز، گوجه)	بادمجان	آش سبزی	نصف لیوان سبزی خوردن	گوجه خام
یک عدد خیار بدون پوست	یک لیوان گاهو	یک عدد گوجه خام	فلفل دلمه	باقلا	گوجه خام	یک عدد متوسط سیب زمینی	خیار پوست گرفته
یک عدد گوجه خام	یک عدد هویج	یک عدد هویج	خیار بدون پوست	گوجه	خیار پوست گرفته	هویج پخته	دو عدد سلغم متوسط

References

1. Academy of Nutrition and Dietetics (2018). Vitamin K content of foods. *Nutrition Care Manual*. <https://www.nutritioncaremanual.org>. Accessed July 17, 2019.
2. <https://www.uptodate.com/contents/image?imageKey=PI/65279>
3. <https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/warfarin-and-vitamin-k>