

A „Syncumar-diéta”

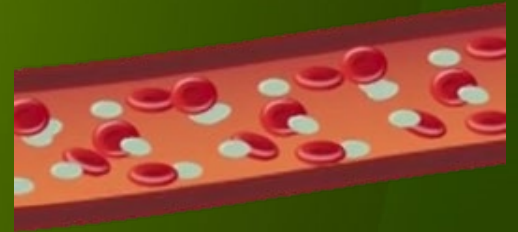
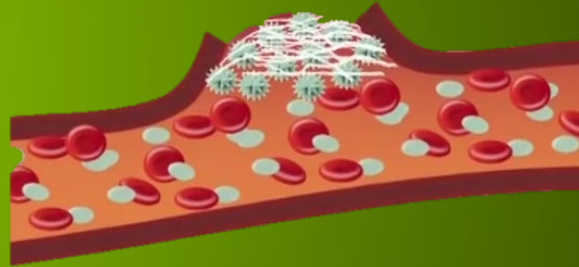
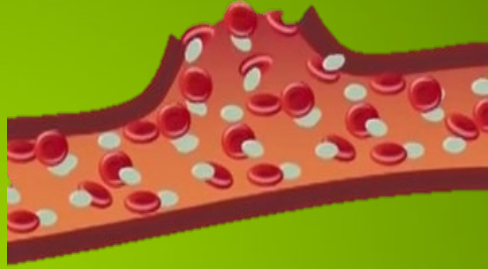
(Táplálkozási tanácsok Syncumart vagy Marfarint szedő betegek részére)



Véralvadásgátlók



Véralvadás



A close-up photograph of a bowl of pasta, likely spaghetti or linguine, topped with a creamy sauce, fresh broccoli florets, sliced cherry tomatoes, and a large basil leaf. The bowl is dark-colored and sits on a wooden surface. In the background, a basket of whole tomatoes is visible, slightly out of focus.

A gyógyszer hatását számos tényező befolyásolja:

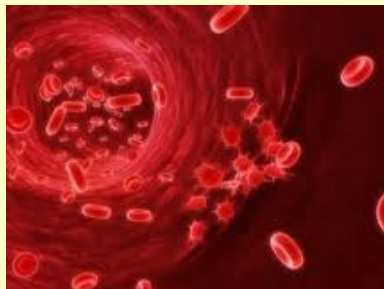
- Az élelmiszerek K vitamin tartalma
- Egyes gyümölcsök fogyasztása
- A különböző étrend kiegészítő készítmények
- Bizonyos gyógyszerek (pl. antibiotikumok) szedése
- Alkohol

Egyensúly



K-vitamin

(Vérrög képződés veszély)



Syncumar

(Vérzés veszély)

INR ↓

INR
2-3

INR ↑

Műbillentyű esetén
2,5-3,5

Egyensúly



K-vitamin

Syncumar

*zöld leveles
zöldségfélék*

*citrusfélék,
piros bogyós gyümölcsök*

INR ↓

INR ↑

Vérrög képződés veszély

Vérzés veszély



A gyógyszer hatását

gátolják



fokozzák



A grapefruit...



A grapefruit fogyasztása felerősíti a Syncumar/Marfarin hatását, mivel gátolja a gyógyszer hatóanyagának lebontását. Ezért a grapefruit fogyasztása kerüendő!



Hasonló (bár gyengébb) hatást a vörös áfonya és a gránátalma fogyasztása kapcsán is megfigyeltek.





Megnevezés	K-vit	Megnevezés	K-vit
Zöldfűszerek	500	Szeder	20
Spenót, sóska, mángold	483	Áfonya	5-19
Újhagyma	207	Ribizli	11
Kelbimbó	177	Gránátalma	10
Fejes saláta	126	Málna	8
Brokkoli	102	Narancs	4
Fejes káposzta	76	Eper	2
Kelkáposzta	69	Paradicsom	2-5

A táblázatban megadott értékek mindig 100 gr élelmiszerre vonatkoznak!

Magas K-vitamin tartalmú zöldségek



Magas K-vitamin tartalmú zöldségételek



Spenótos lasagne



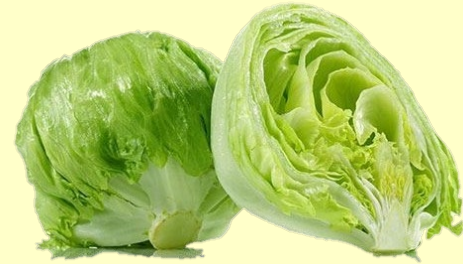
Spenót saláta



Sóskamártás



Közepes K-vitamin tartalmú zöldségek



Közepes K-vitamin tartalmú zöldségételek



Töltött káposzta



Rakott kelkáposzta



Spenótos penne tészta



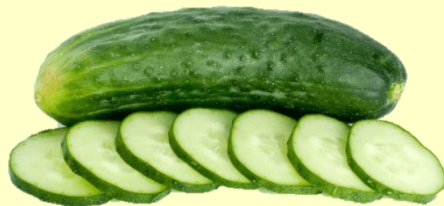
Brokkolikrémleves



Csőbenschült spárga



Alacsony K-vitamin tartalmú zöldségek



Alacsony K-vitamin tartalmú zöldségételek



Padlizsános lecsó



Zöldbabfőzelék



Vadas mártás



Töltött cukkini



Kiegészítésre szoruló ételek



Marhapörkölt, tarhonya



Marhapörkölt, tarhonya, csalamádé



Sült hús, hasáb burgonya



Sült hús, hasáb burgonya, vegyes saláta

Egyenletesség

Alacsony K-vitamin bevitel esetén

1. Nap	2. Nap	3. nap
Karalábéleves Rizseshús Cékla	Daragaluska leves Sült csirkemell Tökfőzelék	Zöldbableves Sajtos tészta



Egyenletesség

Közepes K-vitamin bevétel esetén

1. Nap	2. Nap	3. Nap
Medvehagyma- krémleves Rizseshús Cékla	Daragaluskaleves Sült csirkemell Kelkáposztafőzelék	Gombaleves Spenótos penne Tészta



A gyógyszer hatását gyengítő étrendkiegészítők

- Alga készítmények



- K vitamin tartalmú multivitaminok



- Csontritkulás esetén szedett étrendkiegészítők



A gyógyszer hatását fokozó étrendkiegészítők



Flavon-készítmények



Halolaj kapszula



Gyömbér

Az alkohol



Az alkalmankénti (2 dl-nél több) bor vagy sör fogyasztás a gyógyszer hatását fokozza, ezért vérzésveszélyt okoz.

A rendszeres alkoholfogyasztás gyengíti a gyógyszer hatását, viszont az elfogyasztott mennyiség legfeljebb 1 dl (pl. vörösbor) lehet.

Ennél nagyobb mennyiségben az alkohol fogyasztása
nem javasolt!

Az alkohol



A tömény szeszesitalok fogyasztása

Tilos!

Kontroll

Mivel az INR érték folyamatosan változik,
ezért rendszeresen
(általában havonta 1-szer)
kontrollálni szükséges!





Egyenletes zöldség fogyasztás

Ha az egyenletes K-vitamin bevitel megvalósul,
az INR érték jelentős ingadozása elkerülhető!

Mikor kell orvoshoz fordulni?

Vérzésveszély gyanúja esetén:

- erős (pl. orr-) vérzés esetén, ha a vérzés 10 perc után sem gyengül
- fejet ért nagyobb ütéssel járó esések után
- fekete vagy véres széklet ürítés esetén
- véres vizelet ürítés esetén
- bőr alatt keletkező nagyobb vérömleny megjelenés esetén
- friss piros vagy kávézacc szerű hányás esetén mentőt kell hívni!



Köszönöm a figyelmüket!