



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



الحمية الغذائية لدواء الوارفارين

(الكومادين)

Diet for Warfarin (Coumadin)

يتأثر مفعول هذا الدواء بكمية فيتامين (ك) الموجودة في النظام الغذائي، حيث أن فيتامين(ك) له دور في تكوين الجلطات الدموية (تخثر الدم).

لتجنب حدوث التداخلات بين الدواء والطعام أو المكملات الغذائية، اتبع التعليمات التالية:

1-تثبيت الكمية اليومية للأطعمة الغنية أو المتوسطة في محتواها بفيتامين (ك) والاستمرار على نمط معين متوازن لها، مثل: عدم تجاوز نصف كوب أو كوب يوميًا من هذه الأطعمة.

2-ضرورة استشارة وإشعار الطبيب قبل تناول المكملات التالية:

- الفيتامينات المتعددة، التي قد تحتوي على كمية كبيرة من فيتامين ك.
- فيتامين(هـ)، فيتامين(أ) أو الأوميغا ٣.
- بعض المكملات العشبية .

- 3- ضرورة استشارة أخصائي التغذية العلاجية عند اتباع الحميات العالية بالبروتين / القليلة بالكربوهيدرات.
- 4- تجنب تناول المكملات الغذائية التي تحتوي على فول الصويا.

المجموعة الغذائية

- الدهون والزيوت



مثل:

- الزيوت النباتية : زيت الكانولا ،زيت فول الصويا، وزيت الزيتون)
- السمن الصناعي
- المايونيز

عند وضع هذه الزيوت في علبة شفافة وتعريضها لضوء الشمس أو ضوء الفلورسينت لمدة ٤٨ ساعة تفقدها فيتامين ك



الخضروات -

مثل: الخضروات الورقية الداكنة أو أوراق الخضروات و الورقيات والحبوب

المصادر العالية بفيتامين ك

- الخضروات الورقية (مثل: السبانخ المطبوخة، الجرجير، البقدونس، الكراث، نبات البقلة، الأعشاب البحرية)
- الخس ، البروكلي
- التبولة، الفتوش
- أوراق الخضروات (مثل: أوراق اللفت ، الخردل ، البنجر)
- أوراق الكيل (كرنب اجدد)، ملفوف
- بذور الصويا
- الكميات الكبيرة من البصل (ينبغي عدم تجاوز ٦٠ جم باليوم)

المصادر المتوسطة بفيتامين ك

- نبات الهليون
- أفوكادو
- فاصوليا
- مخمل الشبت
- البازلاء الخضراء

الأطعمة الأخرى -

مثل

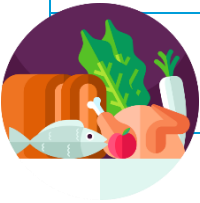
- البابايا، المانجو
- كبدة الدجاج
- كبدة البقر
- صفار البيض
- التفاح الأخضر مع القشرة الخارجية

معلومات أخرى:

- عصير التوت البري
- (كوب واحد كحد أقصى 250 مل)
- تجنب أوراق الشاي الأخضر وحليب الصويا
- تجنب أو تقليل كمية الزنجبيل، الثوم، والكستناء الهندي

أمثلة لبعض الأطعمة مع محتواها في فيتامين ك :

كمية فيتامين ك (ميكروجرام) للحصة الواحدة	الكمية	الطعام
530	نصف كوب	الكرنب, مثلج أو مسلوق
426	نصف كوب	اللفت , مثلج أو مسلوق
145	كوب	سبانخ , غير مطبوخ
113	كوب	أوراق الكيل (كرنب اجدد), غير مطبوخ
110	نصف كوب	بروكلي , مقطع, مسلوق
43	نصف كوب	فول الصويا , مشوي
28	ثلاث أرباع كوب	عصير الجزر
25	ملعقة طعام كبيرة	زيت فول الصويا
21	نصف كوب	إدامامي, مثلج أو جاهز
20	نصف كوب	يقتين, معلب
19	ثلاث أرباع كوب	عصير الرمان



لأن الوعي وقاية

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار

HEM1.25.0001753

7