



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- تثبتت 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 ، زيت الزيتون)
- السمن الصناعي
- المايونيز

عند وضع هذه الزيوت في علبة شفافة وتعريضها لضوء الشمس أو ضوء الفلورسنت 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 اجمعد)، ملفوف
- بذور الصويا
- الكميات الكبيرة من البصل (ينبغي عدم تجاوز ٦٠ جم باليوم)

المصادر المتوسطة بفيتامين ك

- نبات الهليون
- أفوكادو
- فاصوليا
- مخلل 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 250مل)
- تجنب أوراق الشاي الأخضر وحليب الصويا
- تجنب أو تقليل كمية الزنجبيل، الثوم، و الكستناء الهندي

أمثلة لبعض الأطعمة مع محتواها في فيتامين ك :



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

لن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التغذية العلاجية للكبار

HEM1.25.0001753