

SERBEST YİYECEKLER

- ▶ Süt
- ▶ Kırmızı et
- ▶ Peynir
- ▶ Ekmek
- ▶ Patates
- ▶ Kuru baklagiller
- ▶ Kabuksuz armut
- ▶ Mandalina
- ▶ Kavun
- ▶ Şeftali
- ▶ Erik
- ▶ Yoğurt
- ▶ Beyaz et
- ▶ Yumurta
- ▶ Pirinç
- ▶ Un (yulaf-buğday)
- ▶ Kabuksuz elma
- ▶ Greyfurt
- ▶ Portakal
- ▶ Kayısı
- ▶ Üzüm
- ▶ Çilek

K VİTAMİNİNDEN ZENGİN BESİNLER

- ▶ Brüksel lahanası
- ▶ Ispanak
- ▶ Maydanoz
- ▶ Asma yaprağı
- ▶ Brokoli
- ▶ Lahana
- ▶ Pazı (yaprak)
- ▶ Dereotu, roka, tere

K VİTAMİNİ KAYNAKLARI VE TÜKETİMİ

- ▶ Diyetin K vitamini içeriği ilaç tedavisi süresince günler arasında farklılık göstermemelidir. Her gün benzer seviyede K vitamini alınmalıdır.
- ▶ Yeşil yapraklı sebzeler; brüksel lahanası, brokoli, ıspanak, lahana, kıvırcık, maydanoz, pazı, asma yaprağı, dereotu, roka, K vitamini açısından zengindir. İlaça başlamadan önce bu besinlerden nasıl tüketiyorsanız ilaç tedavisi boyunca da aynı oranda tüketin. Aynı günde aşırı tüketmek veya diyetten tamamen çıkarmak gibi farklı davranışlarda bulunmayın. Yeşil yapraklı sebzeler dışındaki sebzelerde herhangi bir kısıtlama yoktur.
- ▶ Soya yağı K vitamini açısından zengindir. Soya yağı yerine diğer sıvı yağlar tercih edilmelidir.
- ▶ Soya eti, soya filizi, avokado tüketilmemelidir.
- ▶ Yabani tohum ve içeriği bilinmeyen bitki çayları tüketilmemelidir; siyah çayda sınırlama yoktur.
- ▶ Elma, armut, ayva, salatalık ve kabak kabuksuz olarak tercih edilmelidir.

Yiyeceklerinizle K vitamini alımınızın dengeli olması için;

- ▶ K vitamini yüksek miktarda içeren yiyecekleri tüketmeniz yasak değildir. Önemli olan bu besinlerin tüketim miktarını hep aynı düzeyde tutmanızdır. Aldığınız K vitaminindeki büyük değişiklikler ilacın vücudunuza olan yararını olumsuz yönde etkileyebilir. K vitamini içeren yiyecekleri ne sıklıkla yediğinizi izleyin. Kaç porsiyon K vitamini içeren yiyecek tükettiğinizi takip edin ve bu şekilde devam edin. Örneğin haftada 1 gün brokoli yeme alışkanlığınız hep var ise aynı şekilde devam edin; ama her gün brokoli tüketmeyin, o zaman ilacın etkinliği azalabilir.
- ▶ Diyetinizdeki önemli değişiklikleri hekiminize iletin. Diyetle aldığınız K vitamini miktarının dönemsel farklılıklar göstermesi ilacın etkisinde değişmelere yol açacak ve dozun yeniden ayarlanması gerekebilecektir.

Kan Sulandırıcı İlaç Kullananlar İçin Beslenme Rehberi



BESLENME VE DİYETETİK KLİNİĞİ

MDR/YRD14/R0

07.01.2013