

Dieta przy lekach przeciwzakrzepowych

1. Utrzymuj stałą i umiarkowaną ilość witaminy K w diecie.
2. Ogranicz spożycie produktów bogatych w witaminę K, takich jak:
 - kapusta, brukselka, kalafior, brokuły
 - sałaty (różne rodzaje, np. rzymska, masłowa)
 - szpinak, szparagi, jarmuż, rukola
 - awokado, szczypiorek, rzeżucha, bazylia, natka pietruszki
 - kiwi, rabarbar
3. Ogranicz spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego, np. tłuste mięsa, wątróbka, pełnotłusty nabiał.
4. Zwróć uwagę na inne składniki i zioła:
 - wysokie dawki witaminy E mogą zwiększać ryzyko krwawień poprzez wydłużenie czasu krzepnięcia.
 - składniki roślinne, takie jak miłorząb, czosnek, szałwia, mogą nasilać działanie leków przeciwzakrzepowych.
 - inne zioła, jak dziurawiec i żeń-szeń, mogą zmniejszać efektywność tych leków.