

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΝ ΟΣΟΙ ΠΑΙΡΝΟΥΝ ΑΝΤΙΠΗΚΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ



Αν κάνετε αντιπηκτική αγωγή (SINTROM) μπορείτε να τρώτε απ'όλα αποφεύγοντας όμως τις υπερβολές. Τα από του στόματος αντιπηκτικά φάρμακα είναι αντιβιταμίνες K, επομένως κάθε αύξηση ή μείωση της καθημερινής πρόσληψης της βιταμίνης K από τον οργανισμό θα επηρεάσει τον χρόνο προθρομβίνης ή το INR. Έτσι το διαιτολόγιό σας θα πρέπει να είναι ισορροπημένο ως προς την περιεκτικότητα της βιταμίνης K.

Πρέπει να τρώτε κάθε μέρα σταθερή ποσότητα τροφίμων με βιταμίνη K (π.χ. μισό πιάτο σαλάτα με τα λαχανικά που έχουν βιταμίνη K) ή εάν αυτό δεν είναι εφικτό να τα αποφεύγεται τελείως.

Τροφές πλούσιες σε βιταμίνη K είναι:

Λάχανο
Κουνουπίδι
Μπρόκολο
Λαχανάκια Βρυξελλών
Κάστανα
Καρότο
Σοκολάτα
Γλυκοπατάτες
Αμύγδαλα
Μαρούλι
Σπανάκι
Μπύρα

Το αλκοόλ μεταβολίζεται στο ήπαρ όπως και τα αντιπηκτικά φάρμακα γι'αυτό επιτρέπεται η μέτρια μόνο χρήση αυτού και κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Ο καπνός είναι πλούσιος σε βιταμίνη K, ανταγωνίζεται στη δράση των αντιπηκτικών φαρμάκων και συνεπώς δεν επιτρέπεται το κάπνισμα που έτσι ή αλλιώς προκαλεί σοβαρές βλάβες στην υγεία.