



7 Szpital Marynarki Wojennej z Przychodnią Samodzielny  
Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej imienia  
kontradmiranta profesora Wiesława Łasińskiego w  
Gdańsku

## Materiał edukacyjny dla pacjentów

# Dieta dla osób przyjmujących leki przeciwzakrzepowe

## Dlaczego dieta jest ważna przy lekach przeciwzakrzepowych?

Leki przeciwzakrzepowe, takie jak **warfaryna** czy **acenokumarol**, zmieniają krzepliwość krwi poprzez wpływ na metabolizm witaminy K.

Odpowiednia dieta:

- ✓ wspomaga stabilne działanie leków
- ✓ zmniejsza ryzyko krwawień i powikłań zakrzepowych
- ✓ wspiera ogólne zdrowie układu krążenia

## Zasady ogólne

### 1. Stała podaż witaminy K

- Witamina K jest niezbędna do prawidłowej krzepliwości krwi.
- Nie należy jej całkowicie unikać, lecz spożywać **regularnie i w stałych ilościach**.
- Produkty bogate w witaminę K:
  - zielone warzywa liściaste: szpinak, jarmuż, sałata, brokuły
  - natka pietruszki, kapusta, brukselka

**Cel:** stabilizowanie działania leków przeciwzakrzepowych i uniknięcie nagłych wahań INR.

### 2. Unikanie nagłych zmian w diecie

- nie wprowadzaj drastycznych zmian w ilości spożywanych warzyw bogatych w witaminę K
- każda zmiana powinna być konsultowana z lekarzem prowadzącym

- stałość diety jest ważniejsza niż całkowite wykluczenie któregoś składnika

### **3. Produkty wspomagające zdrowie układu krążenia**

- tłuste ryby morskie – źródło kwasów omega-3
- oliwa z oliwek i oleje roślinne
- pełnoziarniste produkty zbożowe
- owoce i warzywa o różnorodnych kolorach

### **4. Produkty i suplementy wymagające ostrożności**

- suplementy witaminy K w dużych dawkach – konsultacja z lekarzem
- nadmiar witaminy E w suplementach – może zwiększać ryzyko krwawień
- produkty ziołowe i naturalne preparaty (np. zielona herbata, czosnek, imbir, ginkgo) – mogą wpływać na działanie leków
- alkohol – spożywanie w umiarkowanych ilościach i zgodnie z zaleceniem lekarza

### **5. Płyny**

- 1,5–2 l wody dziennie, chyba że lekarz zaleci inaczej
- napoje naturalne, niesłodzone, bez nadmiaru kofeiny

### **6. Styl życia wspomagający terapię**

- ✓ utrzymuj stały rytm posiłków i ilość witaminy K
- ✓ regularna aktywność fizyczna
- ✓ monitoruj wyniki INR zgodnie z zaleceniami lekarza
- ✓ współpracuj z dietetykiem w ustalaniu diety

## **Najważniejsze zasady w skrócie**

- ✓ utrzymuj stałą i równomierną podaż witaminy K
- ✓ unikaj nagłych zmian w ilości warzyw bogatych w witaminę K
- ✓ kontroluj suplementy, zioła i alkohol
- ✓ spożywaj produkty wspierające układ krążenia
- ✓ współpracuj z lekarzem i dietetykiem, monitoruj wyniki INR

## Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Holbrook A.M., et al. *Evidence-based management of anticoagulant therapy*. Chest, 2012.
4. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
5. Hirsh J., et al. *Oral anticoagulant therapy: management and monitoring*. Chest, 2001.
6. Polskie Towarzystwo Kardiologiczne – zalecenia dietetyczne przy leczeniu przeciwzakrzepowym.