

كيف يؤثر الطعام الذي أتناوله على وارفارين (كومادين®)؟

يُعد وارفارين (كومادين®) مسيلاً للدم يساعد على منع تكون التجلطات داخل الأوعية الدموية والقلب. يمكن أن

إن النسبة الدولية القياسية (INR) هي
قياس معلمي للمدة التي يستغرقها الدم
لتكوين جلطة.

تؤثر الأطعمة الغنية بفيتامين K على الطريقة التي يعمل بها كومادين® داخل جسمك. فكلما زادت الأطعمة الغنية بفيتامين K التي تتناولها، انخفضت مستويات كومادين® في جسمك. يعني ذلك أن النسبة الدولية القياسية (INR) ستقل وسيزيد احتمال تكون جلطة دموية.

ما الذي يمكنني فعله للحفاظ على INR في النطاق المطلوب؟

أثناء تناول هذا الدواء، من المهم أن تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا وأن تحافظ على INR ضمن نطاق آمن وفعال. يمكن أن تناسب جميع الأطعمة خطة وجباتك الغذائية. للحفاظ على استقرار INR لديك والحرص على أن تكون ضمن النطاق الموصى بها، فمن المهم:

- تناول عدد حصص الأطعمة الغنية بفيتامين K نفسه كل أسبوع. الالتزام بقاعدة جيدة مفادها أن كلما كان النبات أكثر اخضرارًا، ارتفع مستوى فيتامين K.
- ارجع إلى ممرضة خدمة منع التجلط قبل بدء تناول الفيتامينات أو المكملات الغذائية الأخرى أو إجراء أي تغييرات غذائية كبيرة في نظامك الغذائي.
- زد من تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات أعلى من فيتامين K تدريجيًا، مثل الخضروات الورقية الخضراء، حسب رغبتك. وفور الوصول إلى الكمية المطلوبة، حافظ على ثبات نظامك الغذائي.
- استعن بالمخطط أدناه للمساعدة في تخطيط الوجبات التي ستحافظ على ثبات تناول فيتامين K من أسبوع لآخر.
- اقرأ بطاقات الأطعمة للتحقق من الأطعمة المعززة بفيتامين K.
- أدرك أن زيادة المشروبات الكحولية عن مشروبين يوميًا قد يزيد INR لديك.

قائمة الأطعمة الغنية بفيتامين K:

كميات لحصة مقدارها 100 جم (ما لم يُذكر خلاف ذلك)

مرتفع = أكثر من 80 ميكروجرام

متوسط = من 30 إلى 80 ميكروجرام

منخفض = أقل من 30 ميكروجرام

الدهون والصلصات —

حصص قائمة على ملعقة طعام

منخفض

• سمن

مرتفع

• مايونيز

زيوت

منخفض

• الكانولا

• الزيتون والذرة

• الفول السوداني

• بذور القرطم

• بذور السمسم

• عباد الشمس

متوسط

• سلطة

• فول الصويا

المشروبات

منخفض

• قهوة

• الكولا

• عصير فواكه

• حليب

• شاي

• الماء

مرتفع

• أوراق الشاي الأخضر

ألبان

منخفض

• زبدة

• جبن شيدر

• بيض

• كريمة حامضة

• زيادي

بقوليات	فواكه
منخفض	منخفض
• كعك — سادة	• تفاح
• خبز — أنواع مختلفة	• موز
• حبوب — أنواع مختلفة	• توت
• دقيق — أنواع مختلفة	• شمام
• دقيق الشوفان السريع التحضير	• عنب
• أرز — أبيض	• جريب فروت
• مكرونة إسباغيتي	• ليمون
البقوليات والمكسرات	• برتقال
منخفض	• خوخ
• بذور الكتان	متوسط
• عين الجمل والجوز الأمريكي	• قشر التفاح — الأخضر
متوسط	أيضًا: قد يزيد التوت البري والعصير والحبوب من INR
• كاجو	لحوم
• صنوبر	منخفض
• فستق	• لحم بقري
• فول الصويا	• دجاج
• بذور عباد الشمس	• لحمة فخذ الخنزير
المكملات — لكل وجبة	• سمك مأكريل
منخفض	• لحم خنزير
• إبطار قرنفل فوري	• جمبري
• إنشور	• تونة
• سليم فاست	• لحم ديك رومي
متوسط	• كبد بقر
• بوست — الغني بالبروتين	• كبد دجاج
	• تقانق الكبد

خضراوات

مرتفع	منخفض
• بروكلي — 1/2 كوب	• فاصوليا — خضراء 3/4 كوب
• براعم بروكسل — 5 براعم	• جزر — 2/3 كوب
• كرنب أخضر — 1/2 كوب	• قنبيط — 1 كوب
• الهندباء — كوبان	• كرفس — 2 1/2 ساق
• لفت — 3/4 كوب	• ذرة — 2/3 كوب
• خس (ورقي وأحمر ورومين) — 1 3/4 كوب	• خيار بقشره
• خردل أخضر — 1 1/2 كوب	• باذنجان — 1 1/4 كوب
• بصل أخضر — 2/3 كوب	• مشروم — 1 1/2 كوب
• بقونس — 1 1/2 كوب	• بصل — 2/3 كوب
• أعشاب بحرية	• جزر أبيض
• أوراق سبانخ نيئة — 1 1/2 كوب	• فلفل أخضر — 1 كوب
• سلق — 1/2 كوب	• بطاطا نيئة — 1
• لفت أخضر نيئ — 1 1/2 كوب	• قرع صيفي — 1/2 كوب
• عصير غني بـ 8 فيتامينات	• بطاطا حلوة مخبوزة — 1
• جرجير نيئ — 3 أكواب	
	متوسط
	• نبات الهليون — 7 أوراق عشبية
	• الأفوكادو — 1 صغيرة
	• كرنب أحمر — 1 1/2 كوب
	• فاصوليا خضراء — 2/3 كوب

إخلاء للمسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/أو مواد إرشادية وضعتها كلية الطب بجامعة ميشيغان (Michigan Medicine) للمرضى المعتادين المصابين بحالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى عبر الإنترنت لم تنشئه كلية الطب بجامعة ميشيغان (Michigan Medicine) ولا تتحمل مسؤوليته. ولا تحل هذه الوثيقة محل النصيحة الطبية من مقدم الرعاية الصحية لديك لأن تجربتك قد تختلف عن تجربة المريض المعتاد. استشر مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه الوثيقة، أو حالتك أو خطة علاجك.

المراجعون: Elizabeth Renner, PharmD, BCPS, BCACP, CACP ; Kathy Rhodes, PhD, RD

تنقيف المريض من قبل [كلية الطب بجامعة ميشيغان \(Michigan Medicine\)](#) مرخص بموجب ترخيص

آخر مراجعة بتاريخ 10/3/2016 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0](#) العام.