

## 我的饮食对华法林 (Coumadin®) 有什么影响？

华法林 (Coumadin®) 是一种血液稀释剂，有助于防止在血管和心脏中形成血栓。维生素 K 含量高的食物会影响 Coumadin® 在您体内的作用。您吃的富含维生素 K 的食物越多，您体内的 Coumadin® 水平就越低。这意味着您的国际标准化比率 (International Normalized Ratio, INR) 将降低，在您体内形成血栓可能性更大。

**国际标准化比率 (INR)** 是一种实验室测量的方法，用于测量血液形成血栓所需的时间。

## 我怎样才能帮助我的 INR 保持在理想范围内？

在服用此药期间，一定要注意饮食健康及均衡，并将您的 (INR) 维持在安全有效的范围内。所有的食物都可以加入您的饮食计划。为了使您的 INR 保持稳定并在建议范围内，以下几点很重要：

- 每周食用相同数量的富含维生素 K 的食物。根据以往经验，植物越绿，维生素 K 含量就越高。
- 在开始服用维生素或其他营养补充剂或对饮食进行任何重大食物改变之前，请先咨询您的抗凝治疗服务护士。
- 根据需求，可逐渐增加食用含维生素 K 较多的食物，如多叶的绿色蔬菜。在达到理想的摄入量后，请保持一致的饮食习惯。
- 根据下方图表来规划膳食，这将使您每周的维生素 K 摄入量保持一致。
- 阅读食品标签，并查看强化维生素 K 的食物。
- 每天喝两杯以上的酒精饮料会升高您的 INR。

## **富含维生素 K 的食物清单**

每份 100 克（除非另有说明）

高 = 超过 80  $\mu\text{g}$

中等 = 介于 30 至 80  $\mu\text{g}$  之间

低 = 少于 30  $\mu\text{g}$

### **饮料**

#### **低**

- 咖啡
- 可乐
- 果汁
- 牛奶
- 茶
- 水

#### **高**

- 绿茶叶

### **奶制品**

#### **低**

- 奶油
- 切达奶酪
- 鸡蛋
- 酸奶油
- 酸奶酪

### **动植物油和调味品—**

以 2 汤匙的份量为基准。

#### **低**

- 人造黄油

#### **高**

- 蛋黄酱

### **食用油**

#### **低**

- 菜籽油
- 玉米橄榄油
- 花生油
- 红花籽油
- 芝麻油
- 葵花油

#### **中等**

- 色拉油
- 大豆

## 水果

### 低

- 苹果
- 香蕉
- 蓝莓
- 哈密瓜
- 葡萄
- 西柚
- 柠檬
- 橙子
- 桃子

### 中等

- 苹果皮 — 绿色

还有：蔓越莓、果汁和药片可能会升高

### INR

## 肉类

### 低

- 牛肉
- 鸡肉
- 火腿
- 鲭鱼
- 猪肉
- 虾
- 金枪鱼
- 火鸡肉
- 牛肝
- 鸡肝
- 肝泥香肠

## 谷物类

### 低

- 百吉饼—原味
- 面包—各种各样的
- 谷类食品—各种各样的
- 面粉—各种各样的
- 速溶燕麦片
- 米饭—白米
- 意大利式细面条

## 豆类和坚果

### 低

- 亚麻籽
- 核桃、胡桃

### 中等

- 腰果
- 松子
- 开心果
- 大豆
- 葵花籽

## 补品—每份

### 低

- Carnation instant Breakfast
- Ensure
- Slim Fast

### 中等

- Boost—High protein

## 蔬菜

### 低

- 豆类 — 绿豆 ¾ 杯
- 胡萝卜 — 2/3 杯
- 菜花 — 1 杯
- 芹菜 — 2 ½ 茎
- 玉米 — 2/3 杯
- 带皮黄瓜
- 茄子 — 1 ¼ 杯
- 蘑菇 — 1 ½ 杯
- 洋葱 — 2/3 杯
- 欧洲萝卜
- 青椒 — 1 杯
- 生土豆 — 1
- 西葫芦 — 1/2 杯
- 烤白薯 — 1

### 中等

- 芦笋 — 7 片
- 鳄梨 — 1 小个
- 紫甘蓝 — 1 ½ 杯
- 青豌豆 — 2/3 杯

### 高

- 西兰花 — 1/2 杯
- 芽球甘蓝 — 5 片
- 芥蓝菜 — 1/2 杯
- 莴苣菜 — 2 杯
- 羽衣甘蓝 — 3/4 杯
- 莴苣菜（叶、红叶、长叶莴苣） — 1 ¾ 杯
- 芥菜 — 1 ½ 杯
- 大葱 — 2/3 杯
- 欧芹 — 1 ½ 杯
- 海藻
- 菠菜生叶 — 1 ½ 杯
- 唐莴苣 — 1/2 杯
- 生萝卜 — 1 ½ 杯
- V8 果汁
- 豆瓣菜 — 生菜 — 3 杯

免责声明：此文件包含 Michigan Medicine 针对亦有您病况的典型患者而撰写的信息和/或说明材料。其中可能包括线上内容的链接，该内容非 Michigan Medicine 编辑，Michigan Medicine 亦不承担相应责任。鉴于您的病况可能与典型患者的病况有所不同，所以其中的内容不能替代您的医疗保健提供者给您的医疗建议。如果您对此文件、您的病况或治疗方案有任何疑问，请咨询您的医疗保健提供者。

审稿员：Elizabeth Renner PharmD, BCPS, BCACP, CACP;  
Kathy Rhodes, PhD, RD  
[Michigan Medicine](#) 的

患者教育已获 [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 许可。

最后修订日期：2016 年 10 月 3 日