



#### BİLMEMİZ GEREKENLER:

- Birçok beslenme destek ürünleri ( vitamin, mineral hapları, bitkisel çay ve otlar v.b.) kanın pıhtılaşma zamanını değiştirebilir. Bu ürünlerin içerisindeki bir çok madde tam olarak bilinmemektedir. Coumadin kullanan bireyler için en güvenli yol doktorunuz veya beslenme uzmanınız önermedikçe bu tarz ürünleri kullanmamamızdır.
- Bitki çaylarının K vitamini içeriği yüksek olduğundan tüketiminden kaçınınız.
- Kabuğu soyularak yenebilen meyve ve sebzeleri (Örneğin; elma, salatalık v.b.) kabuksuz olarak tüketmeye özen gösteriniz.
- Özellikle tablet olarak E vitamini takviyesi kullanımına dikkat etmek gerekmektedir. E vitamini kanın incelmelerini sağlayan bir vitamindir. Aşırı miktarda E vitamini alımı Coumadin kullanan bireylerde aşırı kanamaya sebep olabilir. Eğer E vitamini kullanmanız gerekiyorsa uygun doz alımı için mutlaka doktorunuz veya beslenme uzmanınıza danışınız.
- Bazı antibiyotikler K vitamini düzeyini azaltabilirler yada Coumadin'in aktivitesini etkileyebilirler. Bu yüzden antibiyotik kullanmaya başlamadan önce Coumadin dozu veya K vitamini alımının düzenlenmesi gerekip gerekmediği ile ilgili doktorunuzdan bilgi alınız.
- Alkol, Coumadinin etkisini artırabileceğinden dolayı, aldığınız alkol miktarı günlük olarak bir kadehi geçmemesine özen gösteriniz.

Beslenme ile ilgili oluşacak sorun ve sorularınız için hastanemiz beslenme ve diyet uzmanlarından yardım alabilirsiniz.

ANKARA GÜVEN HASTANESİ  
Diyet Hizmetleri Bölümü  
Tel: 457 25 25 / 2299

*Güven Ekibi olarak size SAĞLIK DOLU GÜNLER dileriz, geçmiş olsun.*

## DIYET HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

### COUMADİN KULLANAN HASTALARIN DİKKAT ETMESİ GEREKEN BESLENME İLKELERİ



**A Blok:** Şimşek Sokak No:29 06540 Kavaklıdere, Ankara  
**B Blok:** Paris Caddesi No:58 06540 Kavaklıdere, Ankara

Tel: 0 (312) 457 25 25 • Faks: 0 (312) 468 80 30  
e-mail: guven@guven.com.tr [www.guven.com.tr](http://www.guven.com.tr)



Paris Caddesi No:64/6 06540 Kavaklıdere, Ankara  
Tel: 0 (312) 457 25 57 Faks: 0 (312) 468 80 30  
e-mail: guven@guven.com.tr [www.guvenvakfi.org.tr](http://www.guvenvakfi.org.tr)



Cinnah Caddesi No:45 06680 Çankaya, Ankara  
Tel: 0 (312) 441 60 81 (Pbx) • Faks: 0 (312) 441 64 63  
e-mail: ftr@guven.com.tr [www.guvenftr.com.tr](http://www.guvenftr.com.tr)



Öz Ankara Toptancılar Sitesi, Sosyal Tesisler Binası  
Anadolu Bulvarı No: 269/29 06370 GİMAT, Ankara  
Tel: 0 (312) 397 35 69 • Faks: 0 (312) 397 35 68

[www.guven.com.tr](http://www.guven.com.tr)



## COUMADİN KULLANAN HASTALARİN DİKKAT ETMESİ GEREKEN BESLENME KURALLARI

Tükettiğiniz gıdalar aldığınız tıbbi tedaviyi etkileyebilir. Bu yüzden kullandığınız ilaçla tükettiğiniz besin arasındaki etkileşimleri bilmeniz önemlidir. Bu broşür Güven Hastanesi Diyet Hizmetleri tarafından siz Coumadin kullanan bireyler için özel olarak hazırlanmıştır.

### COUMADİN İLE İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

Coumadin isimli ilaç size; kanınızda pıhtı oluşumunu önlemek amacıyla verilmektedir. Coumadin, kanın pıhtılaşmasını azaltarak, kanın incelmeye yardımcı olur ve sağlık problemlerine yakalanma riskinizi ortadan kaldırır.

International Normalized Ratio (INR) ve Prothrombin Zamanı (PT) kanın pıhtılaşma zamanını gösteren kan değerleridir. Kanda fazla pıhtılaşma riski fazla olan bireylere Coumadin başlanarak kanın pıhtılaşma zamanı uzatılır. Ve böylece INR ve PT değerlerinizin olması gereken aralığa gelmesi sağlanır.

Bazı gıdalar kullandığınız ilacın etki mekanizmasını değiştirebilir. Tıpkı K vitamininde olduğu gibi. Çünkü K vitamini kanın pıhtılaşmasında rol almaktadır. Ve Coumadin, ile ters ilişki içindedir. Dolayısıyla, Coumadin'in etkin çalışması için aldığınız K vitamini miktarının tutarlılık göstermesi gerekmektedir. Aldığınız K vitamini düzeyinin birden artması Coumadin'in etkisini azaltacağı gibi, K vitaminin alımının birden azalması Coumadin'in etkisini fazlasıyla artıracaktır.

### İşte bu yüzden, Kanın Pıhtılaşma zamanını uygun düzeyde tutmak için;

- Coumadin'i her gün aynı zamanda doktorunuzun önerdiği dozda alınız.
- Kan INR ve PT değerlerinizi düzenli olarak kontrol ettiriniz. Doktorunuzun sizden istediği kan tahlillerinizi yaptırmayı kesinlikle ihmal etmeyiniz.
- Günlük K vitamini alımınızı dengede tutunuz.

### COUMADİN KULLANIRKEN DİYETİMDE NELERE DİKKAT ETMELİYİM?

K vitamini yüksek miktarda içeren yiyecekleri tüketmeniz yasak değildir. Yapmanız gereken bu besinleri günlük bir porsiyondan fazla tüketmemeniz veya bu yiyeceklerin tüketim miktarını hep aynı düzeyde tutmanızdır.

**UNUTMAYINIZ Kİ, hangi besinin daha çok K vitamini içerdiğinden daha önemlisi, sizin diyetinizin dengeli olmasıdır.**

### GÜNLÜK K VİTAMİNİ ALIMINIZI SABİTLEMENİN YOLLARI:

1. İlaç tedaviniz boyunca normal yemek düzeninize devam ediniz.
2. Yemek alışkanlıklarınızda büyük değişiklikler yağmayınız. Önemli değişiklikleri, doktorunuza ve beslenme uzmanınıza iletiniz.
3. Herhangi bir beslenme desteği(vitamin, mineral gibi ) başlamadan önce doktorunuz veya beslenme uzmanınız ile konuşunuz.
4. Yemek yeme düzeninizi değiştirecek ishal, mide ağrısı gibi hastalıklarda mutlaka doktorunuza haber veriniz.
5. K vitamini içeren gıdaları ne kadar, ne sıklıkta tükettiğinize dikkat ediniz.

Yandaki tabloda yer alan besin tüketimlerinizde büyük değişiklikler yapmamaya ve günde 1 porsiyondan daha fazla tüketmemeye özen gösteriniz.

YAĞLAR
Kanola Yağı
Soya Yağı
SEBZELER
Kuşkonmaz
Semizotu
Brokoli
Hindibia
Brüksel Lahanası
Yeşil Domates
Lahana
Kıvırcık
Soya Fasulyesi
Karnabakar
Marul
Kırmızı Lahana
Roka
İspanak
Mercimek
Nohut
Nane
Şalgam
Hardal
Isırgan Yaprağı
Yeşil Soğan
Pazı
Frenk Soğanı
Kışniş
DİĞER
Sığır Ciğeri
Tavuk Ciğeri
Yeşil Çay