
Διατροφικός οδηγός για χρήστες Sintrom

Το Sintrom μειώνει την ικανότητα του σώματος να σχηματίζει θρόμβους στο αίμα, αναστέλλοντας τη λειτουργία της βιταμίνη Κ που είναι απαραίτητη για τη ρύθμιση μερικών αντιδράσεων της πήξης. Προκειμένου να μπορέσει ο γιατρός να ρυθμίσει τη δόση του Sintrom είναι απαραίτητες οι συχνές εξετάσεις αίματος. Μόλις επιτευχθούν τα επιθυμητά επίπεδα, οι εξετάσεις αίματος θα πρέπει να επαναλαμβάνονται περίπου μια φορά το μήνα. Το INR (International Normalized Ratio) είναι η εξέταση που απεικονίζει πόσο εύκολα (ή δύσκολα) πήζει το αίμα. Φυσιολογικά, γι' αυτούς που δεν λαμβάνουν Sintrom το INR είναι 1. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων που κάποιος λαμβάνει Sintrom ο δείκτης INR πρέπει να είναι 2-3 και σπανιότερα 3-4. Παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν τους δείκτες INR είναι: ασθένεια, διατροφή, αλλαγές στη φαρμακευτική αγωγή και σωματική άσκηση.

Ο παρακάτω πίνακας αποτελεί έναν απλό οδηγό που περιλαμβάνει τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ τα οποία θα πρέπει να περιορίσετε, καθώς και τρόφιμα με χαμηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ τα οποία μπορείτε να καταναλώνετε σε όση ποσότητα επιθυμείτε. Θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι ακόμα και τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη Κ μπορούν να καταναλωθούν, σε λογικές όμως ποσότητες και στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής.



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΦΡΟΥΤΑ – ΛΑΧΑΝΙΚΑ (mg/100gr)			
ΥΨΗΛΗ	1	Τσουκνίδα (ωμά φύλλα)	372
	2	Σπανάκι (φρέσκο)	266
	3	Φακές (ξηρές)	264
	4	Ρεβύθια (ξηρά)	264
	5	Κουνουπίδι (φρέσκο)	191
	6	Φασόλια (ξηρά)	170
	7	Μπρόκολο (φρέσκο)	154
	8	Cole (φρέσκο)	149
	9	Σπανάκι (κατεψυγμένο)	138
	10	Μαρούλι (φρέσκο, ωμό)	113
	11	Αρακάς (ξηρός)	81
ΜΕΤΡΙΑ	12	Μπρόκολο (κατεψυγμένο)	68
	13	Φακές (χλωρές)	48
	14	Ρεβύθια (χλωρά)	48
	15	Ντομάτα (φρέσκια, ωμή, πράσινη)	47
	16	Σπαράγγια (φρέσκα)	39
	17	Φασόλια (φρέσκα)	33
ΧΑΜΗΛΗ	18	Αρακάς (χλωρός)	28
	19	Σπαράγγια (κατεψυγμένα)	27
	20	Ντομάτα (φρέσκια, ωμή, ώριμη)	23
	21	Φράουλες (φρέσκοιες)	14
	22	Καρότα (φρέσκα)	13
	23	Μανιτάρια (φρέσκα)	8
	24	Καλαμπόκι (φρέσκο)	7
	25	Αγγούρι	5
	26	Παντζάρι (φρέσκο)	5
	27	Γλυκοπατάτα (φρέσκια, ωμή)	4
	28	Μήλο (ωμό, φρέσκο, με τη φλούδα)	4
	29	Ροδάκινα (κομπόστα)	3
	30	Πορτοκάλια (φρέσκα, ωμά)	1.35
	31	Πατάτες φούρνου (μαγειρεμένες με φλούδα)	0.53
	32	Κρεμμύδια (ξηρά)	0.52
	33	Μπανάνα (φρέσκια)	0.5
	34	Αχλάδι (κομπόστα)	0.46
	35	Μήλο (ωμό, φρέσκο, χωρίς φλούδα)	0.46
	36	Πατάτες φούρνου (μαγειρεμένες χωρίς φλούδα)	0.22
	37	Φρέσκος χυμός πορτοκάλι	0.04
	38	Λεμονάδα	0.03
	39	Φρέσκος χυμός γκρέιπφρουτ	0.02



ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ΣΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

ΚΡΕΑΣ (mg/100gr)		
1	Συκώτι (από μοσχάρι)	104
2	Συκώτι (από χοιρινό)	88
3	Συκώτι (από κοτόπουλο)	80
4	Συκώτι (από κουνέλι)	35
5	Συκώτι (από αρνί)	27
6	Μοσχαρίσιο μπιφτέκι	4
7	Μοσχαρίσιο μπιφτέκι (άπαχο)	0,6
8	Ασπράδι αυγού	0,02
9	Κοτόπουλο	0,01
10	Χοιρινό (χαμηλές θερμίδες)	0,01
11	Συκώτι γαλοπούλας	0
ΕΛΑΙΑ (mg/100gr)		
1	Canola	830
2	Σογιέλαιο	200
3	Ελαιόλαδο	58
4	Σησαμέλαιο	12
5	Ηλιέλαιο	10
6	Αμυγδαλέλαιο	7
7	Καλαμποκέλαιο	5
8	Φυστικέλαιο	2
9	Σπορέλαιο	0
ΑΛΛΑ (mg/100gr)		
1	Αυγά (κρόκος)	147
2	Πίτουρο	83
3	Καρύδια	16
4	Γάλα (αγελαδινό – πλήρες)	4
5	Γάλα (αγελαδινό – ελαφρύ)	4
6	Αλεύρι (άσπρο)	1,10
7	Αλεύρι για όλες τις χρήσεις	0,50
8	Ψωμί	0,50
9	Μουστάρδα (σκόνη)	0,30
10	Φυστικοβούτυρο	0,11
11	Ριζάλευρο (άσπρο, της στιγμής)	0,01
12	Αλάτι	0,01