

Trombofilie

Trombofilie je sklon ke zvýšené srážlivosti krve. Toto onemocnění s sebou nese riziko vzniku krevní sraženiny. Poté může být trombus uvolněn do krevního oběhu a hrozí zde částečné nebo úplné uzavření postižené cévy s funkčními důsledky pro celý organismus.

Dieta je vhodná pro jedince s trombózou i s rizikem vzniku trombózy. Často je při trombofilii nastavena antikoagulační léčba (heparin, warfarin), i při této medikaci je uvedená dieta doporučována.

Dieta při zvýšené krevní srážlivosti:

V dietě při trombofilii je podstatným prvkem vitamin K. Vitamin K je totiž důležitý pro tvorbu bílkovin zajišťujících krevní srážlivost. Dieta by tak měla vycházet ze zásad zdravého stravování s ohledem na další zdravotní komplikace jedince (nadváha, diabetes mellitus, dyslipidémie atd.) a zároveň by měla být založena na stabilním příjmu vitaminu K tak, aby jeho obsah ve stravě nekolísал.

Je třeba mít na paměti, že nejen zdroje vitaminu K ovlivňují srážlivost, např. alkohol, horečka, průjem a pokles tělesné váhy zvyšují účinek antikoagulačních medikamentů (warfarin, heparin), a další (viz níže), je tedy vhodné se jim vyvarovat, popřípadě kontaktovat lékaře.

Krevní srážlivost ovlivňuje => vhodné se vyhnout:

- konzumaci potravin s vysokým obsahem vitaminu K, resp. náhlé zvýšení nebo snížení příjmu zdrojů vitaminu K ve stravě,
- užívání vitaminu K v kapkách,
- pití bylinných čajů, zelených čajů, kopřivových čajů,
- užívání některých doplňků stravy, např. gingo biloba, třezalka,
- alkoholu,
- průjemovitým onemocněním
- horečkám,
- většímu úbytku tělesné hmotnosti.

Zdroje vitaminu K

Zelenina

vysoký obsah vitaminu K – kapusta, špenát (včetně špenátového protlaku), čínské zelí, hlávkový salát, zelí hlávkové, salát polníček, rukola, smetánka, brokolice, květák, petrželová nať, zelená petržel, kopr, řeřicha, kopřiva

kvasný proces (užívaný u kysané zeleniny) zvyšuje množství vitaminu K v dané potravine (větší množství kysaného zelí nebo jiné kysané listové zeleniny jsou nevhodné)

malé množství uvedené zeleniny včetně kysané zeleniny („pickles“) je vhodné konzumovat (v dávce okolo 10-20 gramů)

nízký obsah vitaminu K – zelenina kořenová (mrkev, celer, petržel), ředkvičky, rajčata, okurky, papriky, brambory, houby (žampiony).

Ovoce

vysoký obsah vitaminu K – sušené švestky (křížaly), mango, kiwi, ostružiny, maliny,

nízký obsah vitaminu K – zbytek (většina ovoce).

Maso a masné výrobky

vysoký obsah vitamínu K – játra (vůbec nekonzumovat), kuřecí maso (kuřata z velkochovů mají většinou maso s nízkým obsahem vitamínu K, zatímco kuřata, která jsou krmena zeleným krmivem, mají vyšší obsah vitamínu K ve svém mase), krůtí maso, hovězí maso (také zejména druhy krmené zeleným krmivem),

malé množství uvedených druhů masa je vhodné konzumovat (v dávce okolo 80 gramů, hovězí okolo 100 g), ale ideálně ve formě pokrmů, kde je obsah masa nižší (např. rizoto, zapečené brambory s kuřecím masem, kuřecí nudličky s vhodnou zeleninou, ražniči),

nízký obsah vitamínu K – maso vepřové.

Tuky

vysoký obsah vitamínu K – olivový, sójový olej (v malém množství povoleny – malá lžička, 5 g),

nízký obsah vitamínu K – řepkový, slunečnicový olej.

Vejce

vysoký obsah vitamínu K – vaječný žloutek (1 ks denně povolen),

nízký obsah vitamínu K – bílek.

Mléko a mléčné výrobky

vysoký obsah vitamínu K – brie, gouda (v malém množství povoleny – 20 g),

nízký obsah vitamínu K – mléko, mléčné výrobky, sýry (zbytek).

Obiloviny a luštěniny

vysoký obsah vitamínu K – sója, cizrna (v malém množství povoleny – 20 g),

nízký obsah vitamínu K – chléb, pečivo, obiloviny, hrách, čočka.

Nápoje

vysoký obsah vitamínu K – bylinné čaje (zejm. kopřivový čaj), zelený čaj (1 šálek denně povolen)

nízký obsah vitamínu K – zbytek (většina).

Zdroje bohaté na vitamin K je tedy vhodné konzumovat v omezeném množství, aby docházelo ke stabilnímu příjmu vitamínu K. Nevhodný je proto vysoký příjem vitamínu K, nevyrovnané množství vitamínu K v dietě, ale také jeho nízký příjem.

Dodržovat pitný režim – vypít 2 l tekutin denně (hlavně neperlivé vody) a dbát zásad zdravého stravování s dostatkem zeleniny a ovoce, libového masa, mléčných výrobků a celozrnných obilovin.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut