

Trombofilie

Trombofilie je stav vedoucí 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. Postižení trombózou nebo jedinci s rizikem vzniku trombu většinou užívají antikoagulační medikamenty (heparin, warfarin), při této terapii je vhodné dodržovat níže uvedené dietetické pokyny.

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 měla vycházet ze zásad zdravého stravování s ohledem na eventuální další zdravotní komplikace jedince (nadváha, cukrovka, dyslipidémie apod.) a zároveň by měla být založena na stabilním příjmu vitaminu K. **Zdroje bohaté na vitamin K je vhodné konzumovat v nižším denním množství. Vysoký ale i nízký či nevyrovnaný denní příjem vitaminu K jsou nevhodné.**

Krevní srážlivost a účinek antikoagulačních medikamentů (warfarin, heparin) ovlivňuje řada faktorů, kterým je vhodné se vyhnout:

- konzumace 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 ve větším množství,
- alkoholu (tolerovat lze 1 drink (0,5 l piva, 2 dcl vína nebo 0,5 dcl destilátu) denně, případně 1x týdně zvýšit dávku na 2 drinky; je-li pacient zvyklý pít zcela pravidelně 2 drinky denně, lze i tuto dávku tolerovat),

případně konzultovat s lékařem:

- užívání některých doplňků stravy, např. gingo biloba, třezalka, grepová jádra,
- průjemovitá onemocnění,
- horečka,
- podvýživa.

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 u zeleniny zvyšuje množství vitaminu K, konzumace kysaného zelí nebo jiné takto zpracované zeleniny včetně pickles je proto vhodná jen v dávce okolo 10–20 g denně.

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 vitaminu K – játra (vůbec nekonzumovat), jen omezeně (80 g denně) možno konzumovat krůtí maso, maso kuřat krmných zeleným krmivem, totéž platí pro hovězí maso. Vše ideálně ve formě pokrmů s nižším obsahem těchto druhů masa (např. rizoto, zapečené brambory s kuřecím masem, kuřecí nudličky s vhodnou zeleninou, ražniči apod.).

Nízký obsah vitaminu K – maso vepřové.

Tuky

Vysoký obsah vitamínu K – olivový, sójový olej (v malém množství povoleny – malá lžička, cca 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, ostatní sýry.

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 týdně povolen), džusy a šťávy z ovoce a zeleniny s vysokým obsahem vitamínu K.

Nízký obsah vitamínu K – ostatní.

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

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*