

TOITUMISSOOVITUSED MAREVAN® KASUTAJATELE**Varfariin ja dieet**

Varfariin (*Marevan*®) on verd vedeldav ravim, mis takistab trombide tekkimist veresoontes ja südames. Toiduained, mis sisaldavad palju K-vitamiini, võivad vähendada Marevani® toimet. Marevan® ravi ajal on oluline toituda tervislikult ja tasakaalustatult ning hoida vere hüübivusaeg (INR) ohutus ja toimivas vahemikus. Te võite süüa kõike; eesmärk on saada toiduga iga päev ühesugune kogus K-vitamiini.

K-vitamiin on rasvulahustav vitamiin, mida leidub paljudes toiduainetes, kõige rohkem siiski köögiviljades. Sellest hoolimata soovitatakse ka verevedeldamiseravi ajal iga päev süüa värvilisi köögivilju, puuvilju, marju. Ravimi annus kohaldatakse päevas toidust saadava K-vitamiini hulgaga. Selleks, et ravimi mõju ei muutuks, on tähtis rohkesti K-vitamiini sisaldavaid toitaineid kasutada iga päev võimalikult ühtlaselt.

Küsi kindlasti nõu oma antikoagulantravi juhtivalt arstilt/õelt, kui alustate vitamiinide või toidulisandite kasutamist või plaanite oluliselt muuta oma toitumisharjumusi. Kui soovite oma dieedis suurendada K-vitamiini sisaldavate toiduainete hulka (nt. süüa enam rohelist köögivilju), siis tehke seda tasapisi. Kui olete leidnud enda jaoks sobiva dieedi, siis püüdke seda pidevalt jälgida.

Alljärgnevad tabelid aitavad Teil valida igapäevaselt kasutatavaid toiduaineid nii, et K-vitamiini tase oleks püsiv.

K-vitamiini sisaldus toiduainetes*

kõrge (Kõ) = > 80 µg

keskmine (Ke) = 30-80 µg

madal (M) = < 30 µg

100 g toiduaine või ühe serveeringu kohta (kui vastavalt märgitud)

K-vitamiini sisaldus toidus:**Joogid:**

| | |
|------------------------|----|
| ❖ Kohv | M |
| ❖ Koolajoogid | M |
| ❖ Puuviljamahl | M |
| ❖ Roheline tee (lehed) | Kõ |
| ❖ Piim | M |
| ❖ Tee | M |
| ❖ Vesi | M |

Piimatooted:

| | |
|------------|---|
| ❖ Või | M |
| ❖ Juust | M |
| ❖ Munad | M |
| ❖ Hapukoor | M |
| ❖ Jogurt | M |

Rasvad ja kastmed:

- ❖ Majonees Ke
- ❖ Margariin M

Õli:

- ❖ Rapsiõli M
- ❖ Maisiõli M
- ❖ Oliiviõli M
- ❖ Maapähkliõli M
- ❖ Seesamiõli M
- ❖ Sojaõli Ke
- ❖ Päevalilleõli M

Puuviljad:

- ❖ Roheline õunakoor Ke
- ❖ Õun M
- ❖ Banaan M
- ❖ Mustikad M
- ❖ Dessertmelon (kantaluup) M
- ❖ Viinamarjad M
- ❖ Sidrunid M
- ❖ Apelsin M
- ❖ Virsik M
- ❖ Lisaks: jõhvikamahl või seda sisaldavad tabletid võivad tõsta INR-i

Teraviljad:

- ❖ Tavaline kukkel M
- ❖ Leivatooted M
- ❖ Hommikuhelbed M
- ❖ Jahu M
- ❖ Kiirkaerahelbed M
- ❖ Valge riis M
- ❖ Spagetid M

Kaunviljad ja pähklid:

- ❖ India pähklid Ke
- ❖ Linaseemned M
- ❖ Seederänniseemned Ke
- ❖ Pistaatsiapähklid Ke
- ❖ Kõrvitsaseemned Ke
- ❖ Sojaoad Ke
- ❖ Pekani- ja maapähklid M

Liha- ja kalatooted:

- ❖ Loomamaks Kõ
- ❖ Kanamaks Kõ
- ❖ Maksavorstid Kõ
- ❖ Loomaliha M
- ❖ Kanaliha M
- ❖ Singitooted M
- ❖ Makrell M
- ❖ Sealiha M
- ❖ Krevetid M
- ❖ Tuunikala M

Köögiviljad:

- ❖ Spargel (7 vart) Ke
- ❖ Avokaado (1 väike) Ke
- ❖ Rohelised oad (¾ tassi) M
- ❖ Brokoli (½ tassi) Kõ
- ❖ Rooskapsas (5 tükki) Kõ
- ❖ Roheline kapsas (1½ tassi) Kõ
- ❖ Punane kapsas (1½ tassi) Ke
- ❖ Porgandid (2/3 tassi) M
- ❖ Lillkapsas (1 tass) M
- ❖ Seller (2½ vart) M
- ❖ Mais (2/3 tassi) M
- ❖ Kurk (koorega) M
- ❖ Baklažaan (1¼ tassi) M
- ❖ Endiivia (2 tassi) Kõ
- ❖ Lehtpeet (½ tassi) Kõ
- ❖ Spinat (toores) (1½ tassi) Kõ
- ❖ Lehtkapsas (¾ tassi) Kõ
- ❖ Leht- ja rooma salat (1¾ tassi) Kõ
- ❖ Seened (1½ tassi) M
- ❖ Lehtsinap (1½ tassi) Kõ
- ❖ Roheline sibul (2/3 tassi) Kõ
- ❖ Mugul sibul (2/3 tassi) M
- ❖ Pastinaak M
- ❖ Petersell (1½ tassi) Kõ
- ❖ Rohelised herned (2/3 tassi) Ke
- ❖ Roheline paprika (1 tass) M
- ❖ Kartul (toores) 1 M
- ❖ Merevetikad Kõ
- ❖ Suvikõrvits (½ tassi) M
- ❖ Kaalikalehed (toores) (1½ tassi) Kõ
- ❖ Vesikress (toores) (3 tassi) Kõ

K-vitamiini sisaldub taimede nende osades, mis sisaldavad või sisaldasid klorofüllid.

Palju K-vitamiini sisaldavad: maitsetaimed – petersell, till, ürdid, spinat, rooskapsas – neid tuleb kasutada nii vähe kui võimalik.

Mõõdukalt K-vitamiini sisaldavad: hernes, seller, jääsalat, lillkapsas, hiina salat, lehtsalat, porrulauk, kapsas, mustsõstar, kiivi, viinamarjad, avokaado – neid tuleb tarbida mõõdukalt.

Vähe K-vitamiini sisaldavad: maasikad, vaarikad, mustikad, pohlad, punased sõstrad, apelsin, sidrun, banaan, ploom, pirn, õun, ananass, arbuus, virsik, mais, sibul, tomat, kurk (kooritult) suvikõrvits, baklažaan, paprika, oad ja läätsed, kartul, peet, kaalikas, porgand, redis – neid võib kasutada vabalt, aga siiski mõõdutundega.

Kõige olulisem on vältida puu- ja juurvilja osas järske dieedimuutusi.

Enamikke toiduaineid (liha-, kala-, piima- ja teraviljatooteid) võib süüa ning kohvi, teed ja kakaod juua vabalt.

Arvestage alati päevakoguseid ja pidage meeles:

- ❖ Mida rohelisem on taim, seda enam sisaldab see K-vitamiini.
- ❖ K-vitamiin ei kao keetmisel, hautamisel ega küpsetamisel.
- ❖ Erinevate õlide K-vitamiini sisaldusel ei ole olulist tähtsust. Soovitatav on aga teada, et rapsi- ja sojaõlis on rohkem K-vitamiini kui päevalille- või oliiviõlis.
- ❖ Andke oma antikoagulantravi juhtivale arstile/õele teada, kui hakkate tarvitama taimseid toidulisandeid.
- ❖ Lugege alati toiduaine märgistuselt, kas sinna pole lisatud K-vitamiini.
- ❖ Üle kahe ühiku alkoholi päevas võib tõsta INR-i ja suureneb oht veritsusele.
- ❖ Kui soovid hakata tarvitama vitamiine, toidulisandeid või ravimtaimi, pea enne nõu oma arsti või õega.
- ❖ Paljusid ravimite sarnaseid tooteid võib siiski kasutada, aga tavaliselt nädal peale uute toidulisandite, vitamiinide, ravimtaimede jms kasutama hakkamist peab INR väärtust kontrollima
- ❖ *Marevan*'i **toimet tugevdavad:** *Ginko giloba* e. hõlmikpuu preparaadid, küüslauk, papaia, danzen, A- ja E-vitamiin.
- ❖ *Marevan*'i **toimet vähendavad:** ženšenni preparaadid, C-vitamiin, naistepuna (mõju võib kesta kuni kaks nädalat).

NB! Toitumispiirangud on ainult *Marevan*'i (varfariini) tarvitajatele.

Koostatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, juuni 2014

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, I sisehaiguste osakonna vanemõde Eha Valk, mai 2018