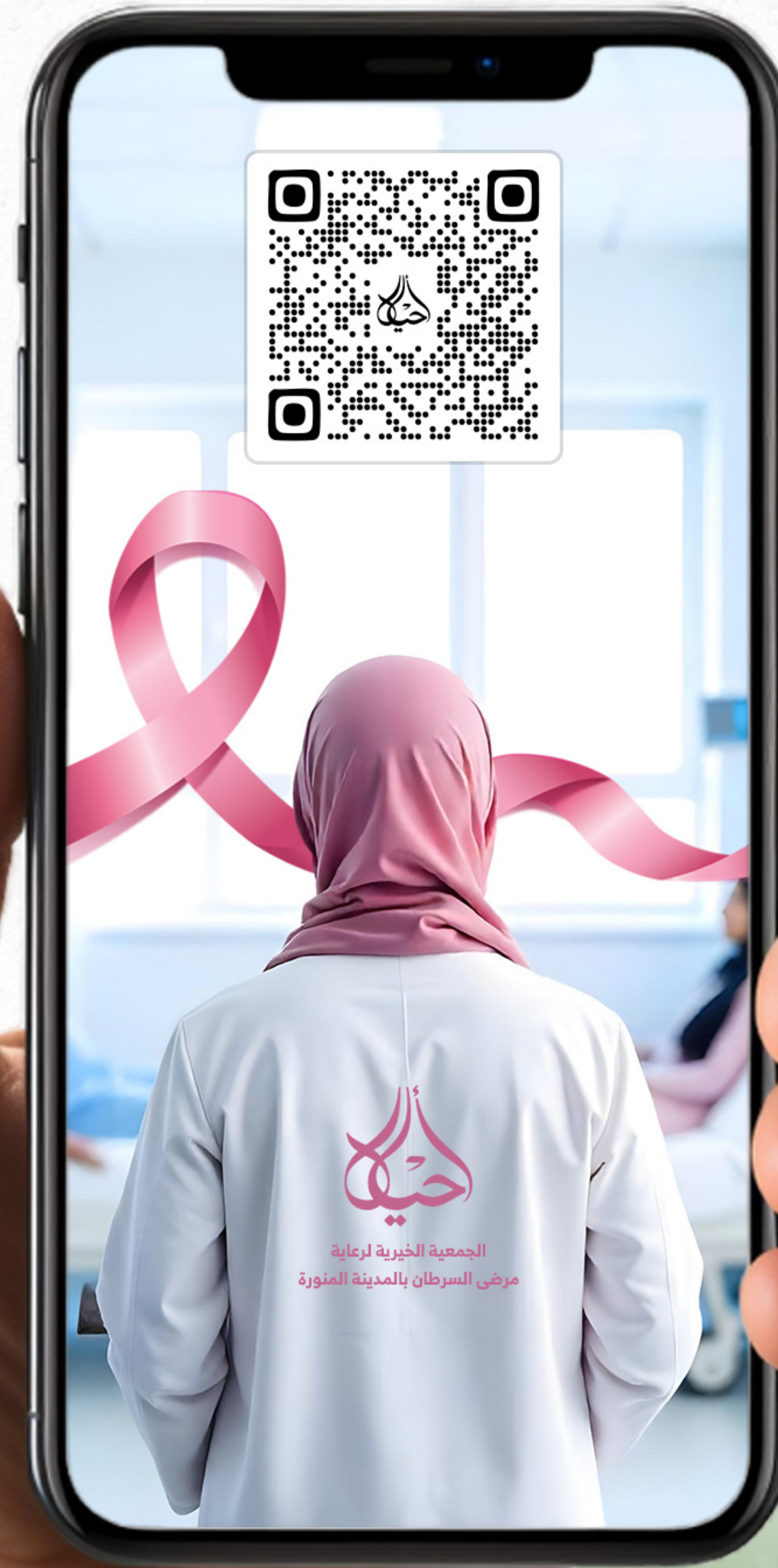




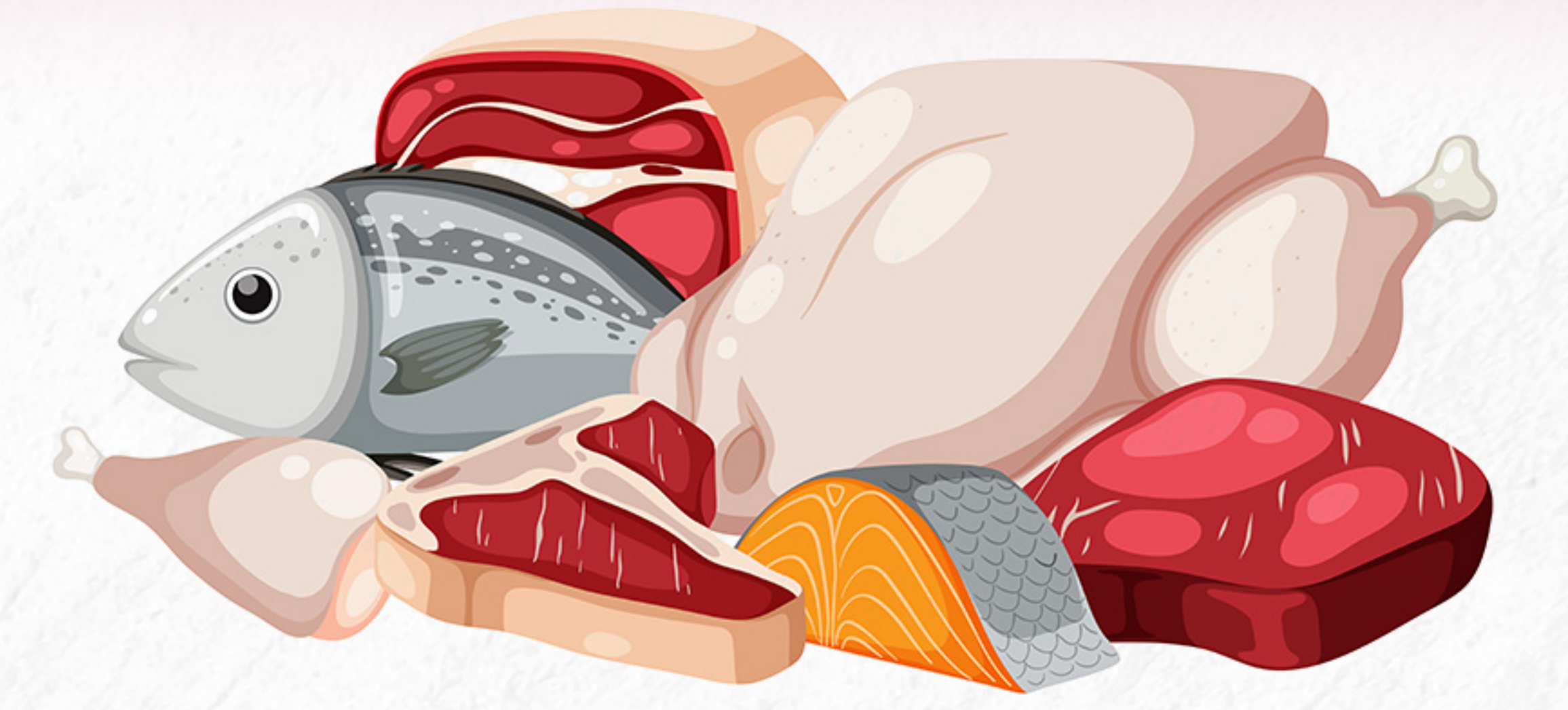
الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زينة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM



الوارفارين والغذاء



الأطعمة شبه الخالية من فيتامين ك
(أقل من ٥ ميكروغرام):

الكمية	الطعام
أونصة أو نصف كوب	منتجات الخبز والحبوب
أونصة واحدة	جميع أنواع الجبن
حبة كبيرة	البيض
3 أونصة	السماك والمحار
حبة أو نصف كوب	الفاكهة، طازجة أو معلبة أو عصير (باستثناء ما ذكر سابقا)

الأطعمة شبه الخالية من فيتامين ك
(أقل من ٥ ميكروغرام):

الكمية	الطعام
أونصة واحدة	اللحم والدجاج
كوب واحد	الحليب ومنتجات الالبان
أونصة واحدة	المكسرات (باستثناء ما ذكر سابقا)
ملعقتين طعام	بذور دوار الشمس
نصف كوب	الخضار وعصير الخضار (باستثناء ما ذكر سابقا)



تفاعل الوارفارين مع الأغذية:

الوارفارين هو أحد الأدوية المُسيّلة للدم، ويستخدم للوقاية من الجلطات الدموية أو لعلاجها. لكن فعاليته يمكن أن تتأثر بشكل كبير بأنواع معينة من الأطعمة، سواءً بزيادة مفعوله أو تقليله، لذا من المهم الانتباه لما يتم تناوله أثناء استخدامه.

أطعمة تزيد من فاعلية الوارفارين (تزيد خطر النزيف):

هذه الأغذية قد تُضاعف تأثير الدواء وتؤدي إلى فرط السيولة، مما يزيد خطر النزيف، لذا يُفضل تجنبها أو الحد منها:

- الثوم
- الزنجبيل
- الجريب فروت
- عصير التوت البري
- نبات الجنكة
- الحلبة

أطعمة تقلل من فاعلية الوارفارين (تزيد خطر الجلطات):

تحتوي هذه الأطعمة على نسبة عالية من فيتامين K، الذي يُضعف تأثير الوارفارين، مما يزيد من خطر تكوّن الجلطات، لذا يجب الحذر عند تناولها:

- السبانخ
- البروكلي
- الملفوف (الكرنب)
- الخس
- البامية
- الشاي الأخضر

الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من ١٠٠ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
البروكلي	نصف كوب	110
كرنب بروكسيل	نصف كوب	109
الهندباء النيء	كوب واحد	116
البنجر	نصف كوب	350
الفجل الأخضر	نصف كوب	265
البصل الاخضر	نصف كوب	105

الأطعمة المرتفعة بفيتامين ك (أكثر من ١٠٠ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
الكيل المجمد والطازج	نصف كوب	531
الكيل النيء	نصف كوب	274
البقدونس النيء	كوب واحد مفروم	164
السبانخ	نصف كوب	444
السبانخ النية	كوب واحد	145

الأطعمة المتوسطة بفيتامين ك (٢٥ - ١٠٠ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
نبات الهليون	5 براعم	38
نبات الهليون مجمد	نصف كوب	72
بروكلي نيء	نصف كوب	45
ملفوف	نصف كوب	37
لوبيا	نصف كوب	32
الكيوي	حبة متوسطة	31
الخس	كوب واحد	63
البامية المجمدة	نصف كوب	44
البرقوق المجفف	5 حبات	25



الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
الأرض شوكي	حبة متوسطة	18
افوكادو نيء	اونصة واحدة	6
الفاصولياء خضراء او صفراء	نصف كوب	10
التوت الأسود	نصف كوب	14
الملفوف النيء	نصف كوب	21
الجزر	نصف كوب	11
القرنبيط النيء	نصف كوب	8
الكرفس النيء	نصف كوب	18
الخيار	نصف كوب	9

الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
المايونيز	ملعقة طعام واحدة	6
المكسرات، الكاجو والصنوبر	اونصة واحدة	15
زيت الزيتون	ملعقة طعام واحدة	8
زيت الكانولا وفول الصويا	ملعقة طعام واحدة	25-10
بابايا	حبة متوسطة الحجم	8
البقدونس المجفف	ملعقة طعام واحدة	18
كمثرى	حبة متوسطة الحجم	8
العنب	نصف كوب	12

الأطعمة المنخفضة بفيتامين ك (أقل من ٢٥ ميكروغرام):

الطعام	الكمية	ميكروغرام
المنجا	حبة متوسطة	9
البازلاء الخضراء	نصف كوب	19
بذور اليقطين	اونصة واحدة	13
حليب الصويا	كوب واحد	7
فول الصويا	نصف كوب	16
صلصة الطماطم	نصف كوب	17
طماطم نيء	حبة متوسطة	10