

راهنمای تغذیه کودکان تحت درمان با وارفارین

وارفارین، یک داروی ضد انعقاد است که از لخته شدن خون در سرخرگها، سیاهرگها و قلب جلوگیری می کند و باعث افزایش زمان انعقاد خون می شود. در کسانی که از این دارو مصرف می کنند- از جمله کودکان- بعد از یک بریدگی در بدن، زمان بیشتری طول می کشد تا خونریزی متوقف شود. پزشک، میزان وارفارین مورد نیاز کودک را بر اساس شرایط قلبی و سابقه پزشکی وی تعیین می کند.

تأثیر غذا در عملکرد وارفارین

یک بیمار مصرف کننده وارفارین، تا زمانی که از یک برنامه غذایی متعادل، متناسب و متنوع داشته باشد، به جز در چند مورد احتیاط، محدودیت رژیمی چندانی ندارد. برنامه های غذایی نامتعادل و نادرست، رژیمهای غذایی سخت گیرانه و محدود، تغییر ناگهانی برنامه غذایی یا پیروی از رژیمهای غذایی نامتوازن می توانند بیمار را دچار مشکلات حاد و اساسی کنند. لذا، از چنین رژیمهایی بپرهیزید و مراقب تغییر در نوع و مقدار مواد غذایی معمول خود باشید.



نسبت به مصرف سبزیجات دارای برگ سبز به خصوص تیره و مصرف امعاء و احشاء حیوانات (دل و جگر و قلوه) حساس باشید و با متخصص تغذیه خود درباره مقدار مجاز آنها حتماً مشورت کنید.

ویتامین کا (K)، ویتامینی است که به لخته شدن خون و جلوگیری از خونریزی به طور طبیعی کمک می کند و نقش متضادی با وارفارین دارد. در اطفالی که وارفارین مصرف می کنند، دریافت زیاد ویتامین کا (K) باعث کاهش اثر این دارو می گردد. بنابراین، کنترل رژیم غذایی کودکان مصرف کننده وارفارین بسیار مهم است.



مهمترین و کلیدی ترین نکته، ثابت نگهداشتن میزان این ویتامین در رژیم غذایی کودک است و برنامه غذایی آنها باید طوری تنظیم شود که هر روز مقدار ثابتی از ویتامین کا (K) در رژیم غذایی باشد. پس، لازم است که منابع غذایی این ویتامین را کاملاً بشناسید و میزان ثابت و مشخصی از آن را روزانه مصرف کنید تا پزشک بتواند میزان وارفارین مورد نیاز کودکان را تنظیم کند. از یک متخصص تغذیه در تنظیم برنامه غذایی دارای مقدار ثابت منابع غذایی ویتامین کا (K) مشاوره و کمک بگیرید.

مقدار زیاد این ویتامین در غذا باعث کاهش انعقاد پذیری خون می شود و نیاز به وارفارین را کم می کند. برعکس، دریافت کم این ویتامین از منابع غذایی، قابلیت لخته شدن خون را بالا می برد و نیاز به وارفارین را بیشتر می کند.

فهرست کوتاهی از منابع غذایی دارای مقدار زیاد ویتامین کا (K) و یک واحد معادل آن ماده غذایی در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

(جدول شماره ۱)

مقدار واحد هر ماده غذایی	منابع غذایی دارای مقادیر بالای ویتامین K
یک فنجان خرد شده	کاهو و کلم خام
نصف فنجان	اسفناج پخته
یک فنجان	انواع کلم پیچ گل کلم خام
یک فنجان	نخود سبز
یک فنجان	انواع سبزی خوردن خام
نصف فنجان	انواع سبزی آش و کوکو پخته
یک قاشق غذاخوری	نخود چی
یک سوم لیوان	بادام هندی

جدول شماره ۲، فهرستی از مواد غذایی که مقدار متوسط این ویتامین را دارند، نشان می دهد که همراه با مقادیر واحد مواد غذایی آنها ارائه شده است.

(جدول شماره ۲)

مقدار واحد هر ماده غذایی	منابع غذایی دارای مقادیر متوسط ویتامین K
یک فنجان	لوبیا سبز پخته
یک فنجان	هویج پخته
یک عدد متوسط	سیب سبز با پوست
یک فنجان	توت سیاه
یک عدد	کیوی
یک فنجان	انگور قرمز و سبز
دو عدد	آلو خشک
نصف فنجان	انجیر خشک
۱/۳ لیوان	فندق
۱/۳ لیوان	پسته
دو قاشق غذاخوری	تخمه کدو
یک قاشق غذاخوری	تخمه آفتابگردان

نکته: از جدول شماره یک واحد در روز مصرف شود. اگر مواد غذایی جدول شماره مصرف نشد، حتماً از جدول شماره دو معادل سه واحد مختلف خورده شود.

توجه داشته باشید که مصرف انواع گوشت قرمز، ماهی، مرغ و میگو تداخلی با وارفارین ندارد.

از مصرف انواع جگر جداً پرهیز شود زیرا مقادیر فراوان ویتامین K دارد.

انواع نان، بیسکویت، ماکارانی، کیک و کلوچه، شیرینی، عسل، مربا، قند و شکر، ژله، انواع فراورده های شیر و لبنیات شامل شیر، پنیر، ماست، شیرکائو، بستنی، خامه آب میوه، چای کمرنگ، نوشابه کولا، کره، پنیر خامه ای، کره بادام زمینی، حلوا شکر، حلوا ارده و سایر میوه و سبزیجاتی که در جدول فوق ذکر نشده اند مانند خیار بدون پوست، هلو، زردآلو، گیلاس مواد غذایی آزاد هستند و تداخلی با وارفارین ندارند.

برای پخت غذای کودک از روغن آفتابگردان، ذرت و یا کنجد استفاده شود که مقدار ویتامین کا (K) در آنها نسبتاً کم است و با وارفارین تداخلی ندارند. روغنهایی که مقدار این ویتامین در آنها زیاد باشد، با وارفارین تداخل اثر دارند و مصرف آنها باید ارزیابی و پایش شود.

روغنهای دیگر مانند روغن کانولا، سویا و زیتون ویتامین کا (K) زیادی دارند.

مقدار ویتامین کا (K) در حبوبات نسبتاً زیاد است و در مصرف آنها باید دقت شود. اگر از لوبیا چشم بلبلی، نخود، عدس و ماش در غذای کودک استفاده شود، مواد غذایی دیگری که ویتامین کا (K) زیادی دارند، نباید در آن روز مصرف شوند.

از گروه مغزها و آجیل مصرف روزانه ۳۰ گرم از مخلوط مغزها مانند گردو، بادام یا بادام زمینی برای تأمین نیازمندیهای رشد کودکان و نوجوانان مفید است؛ ولی همانگونه که در جدول شماره یک ذکر شده، بادام هندی و نخودچی مقدار زیادی ویتامین کا (K) دارند و در صورت مصرف آنها، مواد غذایی دیگر دارای ویتامین کا (K) نباید در آن روز مصرف شوند.

جدول کامل مقدار ویتامین کا (K) در مواد غذایی مختلف را از اینجا دریافت کنید.

برنامه غذایی نمونه برای کودک تحت درمان با وارفارین

نویسنده: مریم آریافر

دانشجوی دکتری تغذیه بالینی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

مرکز آموزشی تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی