

## Warfarin and Your Diet: What You Need to Know

### Warfarin (Jantoven®)

Warfarin (Jantoven) is a medicine used to prevent blood clots. You are taking warfarin if you had a stroke, blood clot in your legs or lungs, or some heart problems (such as heart attack) or surgery.

Some vitamins, minerals, herbal products and other supplements can change the effects of warfarin. Important: Talk with your doctor before you add or stop taking any supplement(s).

### Vitamin K

There are many foods that can change how warfarin works in your body, especially those that have high amounts of vitamin K. Warfarin and vitamin K work against each other. Warfarin slows down blood clotting and vitamin K helps blood to clot.

**Limit these foods to small amounts if you do not normally eat them. If you do normally eat these foods, do not change the amount you eat.**

- The highest sources of vitamin K include:
  - broccoli
  - brussels sprouts
  - cabbage

## Варфарин и диета: что нужно знать

### Warfarin (Jantoven®)

Лекарственный препарат варфарин (Jantoven) используется, чтобы предупредить формирование кровяных сгустков. Вы принимаете варфарин, если у вас был инсульт, тромб в ногах или в легких, или некоторые болезни сердца (например, инфаркт) или операции.

Некоторые витамины, минеральные добавки, препараты из лекарственных трав и другие добавки могут повлиять на действие варфарина. Очень важно: поговорите с врачом перед тем как начать принимать или прекратить принимать любые добавки.

### Витамин К

Многие пищевые продукты, особенно с высоким содержанием витамина К, могут повлиять на действие варфарина в организме. Варфарин и витамин К оказывают противоположное действие. Варфарин замедляет процесс свертываемости крови, а витамин К ускоряет этот процесс.

**Употребляйте эти продукты в небольшом количестве, если вы обычно их не едите. Если вы обычно едите эти продукты, продолжайте есть их в том же количестве, что и раньше, не увеличивая и не уменьшая.**

- Самые высокие концентрации витамина К содержатся в:
  - капусте брокколи
  - брюссельской капусте
  - капусте

(over)

- collard greens
- endive (raw)
- green onions (raw)
- kale (raw leaf)
- lettuce (raw, bibb or red leaf)
- red leaf lettuce
- spinach (raw leaf)
- Swiss chard
- turnip greens (raw)
- watercress (raw)
- oil (canola, salad and soybean).

- One serving size is one-half to 1 cup.
- If you want to make a major change in your diet, talk with your doctor. You may need to have your INR/CFX tested more often for a while.
- Canola, olive and soybean oils are high in vitamin K. Limit them to 2 tablespoons each day.
- Green tea has high levels of vitamin K. If you drink green tea, be consistent with how much you drink each day.
- A dietitian can help you choose foods to keep your INR/CFX stable.
- Most vitamin and mineral supplements contain vitamin K. Talk with your doctor about which supplement is right for you.

## Vitamin E

High doses of vitamin E — received only through a supplement — have been shown to increase the risk of bleeding. The affect of vitamin E on warfarin is unknown. Talk with your doctor *before* taking any vitamin E supplements.

- капусте листовой
- эндивии (сыром)
- зеленом луке (сыром)
- капусте листовой браунколь (сырых листьях)
- салате (сыром, кочанном или красном)
- шпинате (сырых листьях)
- мангольде (листовой свекле)
- ботве репы (сырой)
- кресс-салате (сыром)
- и в маслах (рапсовом, салатном и соевом).

- Одна порция: пол-чашки — одна чашка.
- Если вы хотите значительно изменить свою диету, посоветуйтесь с лечащим врачом. Может потребоваться, чтобы в течение некоторого времени INR/CFX-тест вам делали чаще, чем раньше.
- Если вы обычно едите эти продукты в больших количествах, то ничего не меняйте.
- В зеленом чае содержится большое количество витамина К. Если вы пьете зеленый чай, то количество выпитого зеленого чая каждый день должно быть одинаковым.
- Диетолог может помочь вам подобрать такие пищевые продукты, чтобы показатели INR/CFX-теста оставались стабильными.
- Большинство витаминных и минеральных добавок содержат витамин К. Поговорите с врачом о том, какие добавки подходят вам.

## Витамин Е

Установлено, что большие дозы витамина Е, которые попадают в организм только при приеме пищевых добавок, увеличивают риск кровотечения. Влияние витамина Е на варфарин неизвестно. Поговорите с врачом перед тем как принимать пищевые добавки с витамином Е.

## Fish Oil Supplements

Omega-3 fatty acids supplements may increase the anticoagulant effect of warfarin. This means they may slow blood clotting. Talk with your doctor *before* taking omega-3 fatty acid supplements.

## Alcohol

Alcohol may change the effects of warfarin. Remember, have no more than one alcoholic beverage a day.

One drink equals:

- 12 ounces beer
- 4 ounces wine
- 1 ounce hard liquor.

## Cranberry Products

There have been reports that cranberry products may affect the anticoagulant effects of warfarin. Talk with your doctor before adding cranberry products to your diet or if you regularly drink cranberry juice.

## Vitamins, Herbs and Other Nutritional Supplements

There are many medicines, vitamins, herbs and nutritional supplements that can change how well warfarin works in your body. Talk with your doctor before you make any changes to your medicines.

Call your doctor if you are currently taking, or are thinking about taking, any of the following (not a complete list):

- ginseng
- coenzyme Q10
- fever few
- papain
- dong quai
- devil's claw

## Рыбий жир

Пищевые добавки, содержащие жирные кислоты омега-3, могут усилить антикоагулянтное действие варфарина. Это означает, что они могут замедлить свертываемость крови. Поговорите с врачом перед тем как принимать пищевые добавки с жирными кислотами омега-3.

## Алкоголь

Алкоголь может изменить действие варфарина. Не забывайте, что вам можно выпивать в день не больше одной порции алкогольного напитка.

Одна порция:

- 12 унций пива
- четыре унции вина
- одна унция крепкого напитка.

## Клюква

Имеются сообщения о том, что продукты из клюквы могут повлиять на антикоагулянтное действие варфарина. Поговорите с врачом перед тем как начать употреблять продукты из клюквы, или если вы регулярно пьете клюквенный сок.

## Витамины, лекарственные травы и другие питательные добавки

Многие лекарства, витамины, лекарственные травы и питательные добавки могут повлиять на действие варфарина в организме. Посоветуйтесь с лечащим врачом перед тем как делать изменения в режиме их приема.

Позвоните врачу, если вы уже принимаете или думаете о том, чтобы принимать любые из следующего списка (список неполный):

- жень-шень
- кофермент Q10 (coenzyme Q 10)
- пиретрум девичий (Chrysanthemum parthenium, fever few)
- папаин
- корень дягиля (dong quai, Angelica sinensis)
- чертов коготь (Harpogophytum procumbens, Devil's claw)

- St. John's wort
- danshen
- seaweed
- Viactiv™ calcium supplements
- salvia root
- ginkgo biloba
- garlic (in large amounts)
- kava
- ginger
- home brewed teas with tonka beans, melilot (sweet clover) or sweet woodruff
- multivitamin with vitamin K
- any other supplements not on this list.

## Safety of Herbal Products

Herbal products do not go through the same safety testing as do prescription and over-the-counter medicines.

Ingredients vary and that can affect how strong and how pure the products are. Also, herbal product labels are not always accurate.

Information about herbal products is always changing. **Important:** talk with your doctor about any herbal product or dietary supplement you are taking or thinking about taking. Your doctor can tell you if the supplement may interact with your medicine(s).

- зверобой (St. John's wort)
- шалфей (Salvia miltiorrhiza)
- морские водоросли
- кальциевые добавки Viactiv™
- корень шалфея (Radix Salviae miltiorrhizae)
- гингко двухлопастный
- чеснок (в больших количествах)
- перец кавы (Piper methysticum)
- имбирь лекарственный
- заварки для чая с диптериксом душистым (Dipteryx odorata), донником или ясенником пахучим (Asperula odorata)
- поливитамины с витамином К
- любые другие добавки, не внесенные в этот список.

## Безопасность продуктов из лекарственных трав

Продукты из лекарственных трав не проходят такую же проверку на безопасность как лекарства, отпускаемые по рецептам или продающиеся без рецепта. Ингредиенты в таких продуктах не всегда одинаковы, и это может повлиять на эффективность и на чистоту продукта. Кроме того, этикетки на таких продуктах не всегда достоверны.

Информация о таких продуктах постоянно меняется. **Важно:** поговорите с врачом о каждом продукте из лекарственных трав или питательной добавке, который вы уже принимаете или думаете начать принимать. Врач может сказать вам, взаимодействует ли такой продукт или добавка с лекарствами, которые вы принимаете.