

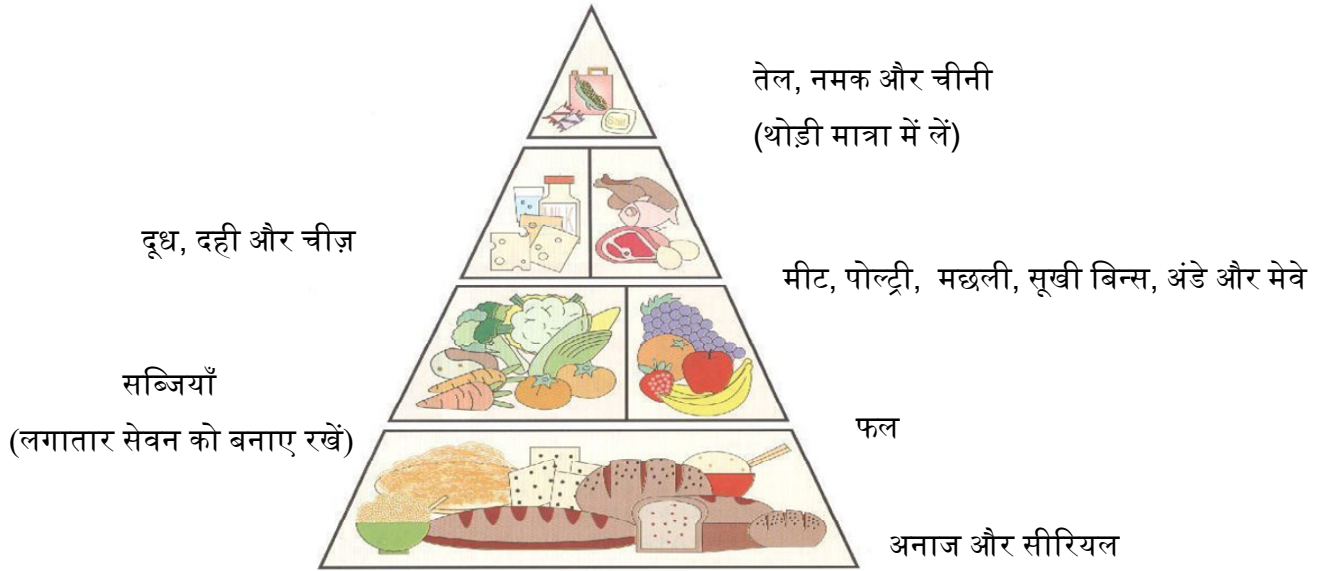
## वार्फरिन आहार दिशा-निर्देश

यह पत्रक केवल संदर्भ के लिए है। कृपया व्यक्तिगत सलाह के लिए आहार-विशेषज्ञ से संपर्क करें।

विटामिन K खून के थक्के बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। विटामिन K के सेवन में उतार-चढ़ाव वार्फरिन की प्रभावशीलता को प्रभावित करेगा। इसलिए, वार्फरिन वाले मरीज को लगातार विटामिन K का सेवन करते रहना चाहिए।

### आहार के सिद्धांत

1. संतुलित आहार बनाये रखें



2. विटामिन K के लगातार सेवन को बरकरार रखने के लिए आदतन आहार के सेवन में विशेष तौर पर पाइन नट्स, प्रून, कीवी फ्रूट, कैनोला ऑयल और हरी पत्तेदार सब्जियों में किसी भी तरह के बड़े बदलाव से बचें।
3. निम्नलिखित से बचें
  - मछली के तेल का पूरक
  - परस्परगत चीनी दवाई/काउंटर पर मिलने वाली दवाईयां
  - चीनी हर्बल टॉनिक और उपचार
  - अल्कोहल (बीयर, रेड वाइन, व्हाइट वाइन और स्पिरिट समेत)
  - विटामिन पूरक (विटामिन K और विटामिन C और E की बड़ी मात्रा वार्फरिन की प्रभावशीलता को प्रभावित कर सकती है)
4. कोई भी पोषण संबंधी पूरक लेने से पहले अपने डॉक्टर या आहार विशेषज्ञ के साथ सलाह करें

5. निम्नलिखित खाद्य पदार्थ विटामिन K से भरपूर होते हैं या इनमें पौष्टिक तत्व होते हैं जो वार्फरिन की प्रभावशीलता को प्रभावित कर सकते हैं और इनसे परहेज करना चाहिए

आहार ग्रुप	परहेज के लिए खाद्य पदार्थ
सब्जियाँ और सूखी बिन्स	ऐमरैथ, चाइक्स, हरी यार्ड-लंबी फलियाँ, केल, पालक, पानी वाला पालक, स्विस् चार्ड, पर्सलेन, मटर के अंकुर, वोल्फबेरी के पत्ते
मेवे	गिंगको*
फल	एवोकाडो*, पपीता*, क्रैनबरी जूस*, क्रैनबरी जैम*, आम*, अनार*, अंगूर*
मीट	लिवर*, चाइनीज़ लिवर सौसेज़*, लिवर पेटे*
वसा और तेल	सोयाबीन तेल
अन्य	ग्रीन टी पाउडर और इसके उत्पाद जैसे ग्रीन टी आइसक्रीम टॉनिक वाटर* और कड़वा नींबू* <u>कम मात्रा में या केवल गार्निश के रूप में उपयोग करें:</u> पुदीने की पत्तियाँ, ग्रीन टी की पत्तियाँ, वुड इयर*, पर्पल लेवर, शैवाल कोम्बू, लहसुन*, अदरक, हरा प्याज, धनिया, अजमोद

\*हो सकता है कि इन खाद्य पदार्थों में विटामिन K की मात्रा अधिक न हो लेकिन वार्फरिन की प्रभावशीलता को प्रभावित कर सकते हैं