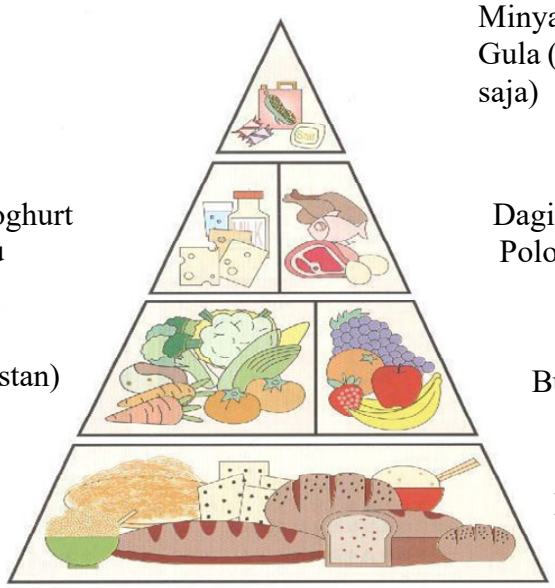
PANDUAN POLA MAKAN WARFARIN

Selebaran ini hanya sebagai rujukan. Silakan berkonsultasi dengan ahli nutrisi untuk kondisi individual

Vitamin K memiliki peran penting dalam pembekuan darah. Fluktuasi asupan vitamin K akan mempengaruhi efektivitas warfarin. Karena itu, pasien yang tengah mengonsumsi warfarin harus menjaga asupan vitamin K secara konsisten.

Prinsip Pola Makan

1. Jaga pola makan seimbang



2. Hindari perubahan drastis pada asupan makanan, terutama kacang pinus, buah prune, kiwi, minyak kanola dan sayur-sayuran berdaun hijau untuk menjaga asupan vitamin K yang konsisten.

3. Hindari hal-hal berikut ini:

   - Suplemen minyak ikan
   - Obat-obatan Cina tradisional/obat-obatan yang dibeli tanpa resep
   - Tonik dan obat herbal Cina
   - Alkohol (termasuk bir, anggur merah, anggur putih dan spirit)
   - Suplemen vitamin (vitamin K dan konsumsi vitamin C dan E dosis tinggi dapat mempengaruhi efektivitas warfarin)

4. Konsultasikan dengan dokter atau ahli nutrisi sebelum mengonsumsi suplemen nutrisi

5. Makanan berikut ini kaya akan vitamin K atau mengandung nutrisi yang dapat mempengaruhi efektivitas warfarin dan perlu dihindari

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

Kelompok Makanan	Makanan yang perlu dihindari
Sayur-sayuran dan Polong-polongan Kering	Amaranth, Chives, Green yard-long beans, Kale, Spinach, Water spinach, Swiss chard, Purslane, Pea shoots, Wolfberry leaves
Kacang-kacangan	Gingko*
Buah-buahan	Avocado*, Papaya*, Cranberry Juice*, Cranberry Jam*, Mango*, Pomegranate*, Grapefruit*
Daging	Hati*, Sosis hati ala Cina *, Pate*
Lemak & Minyak	Minyak kedelai
Lainnya	Bubuk teh hjau & produk olahannya seperti es krim the hijau Air tonik* dan lemon pahit* Gunakan sedikit saja atau hanya sebagai penghias: Daun mint, Daun the hijau, Jamur kuping, Rumput laut merah, Rumput laut kombu, Bawang putih*, Jahe, Daun bawang, Daun ketumbar, Daun parsley

* Makanan ini mungkin tidak mengandung banyak vitamin K namun dapat mempengaruhi efektivitas warfarin

Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved