

PATNUBAY PARA SA DIYETANG

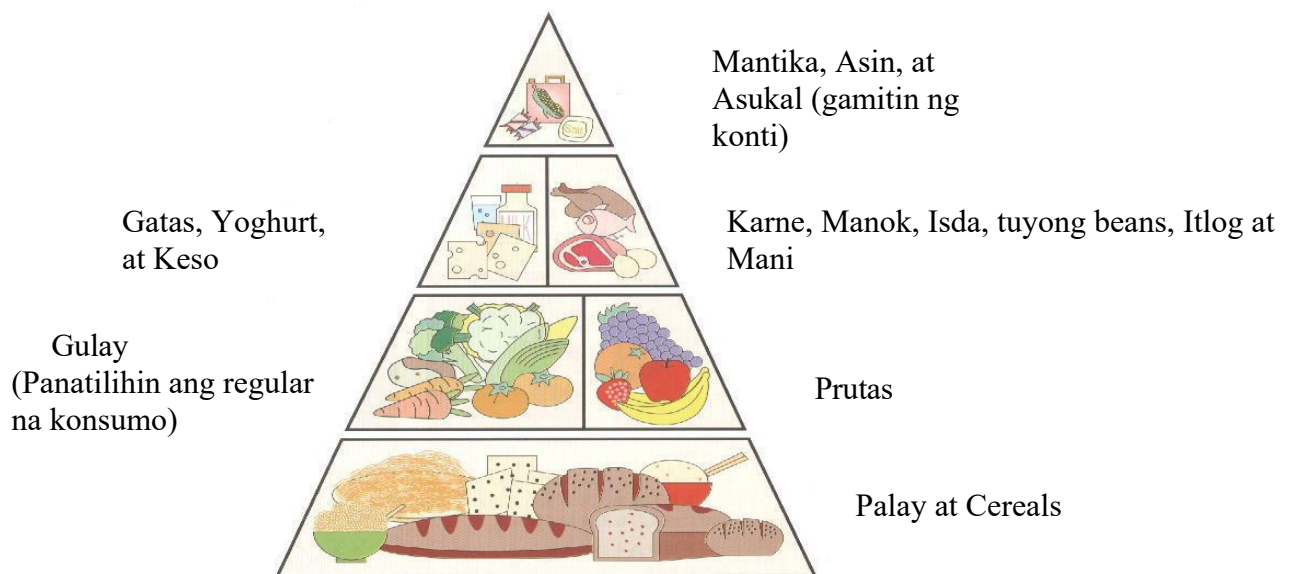
Ang polyetong ito ay para sanggunian lamang. Mangyaring kumonsulta sa dietitian para sa bukod na payo.

WARFARIN

Mayroong importanteng parte ang Bitamina K sa pamumuo ng dugo. Ang pagbabago ng pagkonsumo ng Bitamina K ay makakaapekto sa pagiging epektibo ng warfarin. Dahil dito, kailangang mapanatili ng isang pasyente na nasa warfarin ang tuloy tuloy na pagkonsumo ng Bitamina K.

Prinsipyo ng Pagdiyeta

1. Panatilihin ang balanseng diyeta



2. Iwasan ang anu mang biglaang pagbabago at nakagawiang pagkonsumo sa diyeta lalo na ang mga pine nuts, prunes, kiwifruit, mantikang canola at mga dahong gulay upang mapanatili ang tuloy tuloy na pagkonsumo ng bitamina K.
3. Iwasan ang mga sumusunod
 - Fish oil supplement
 - Tradisyunal na Pan-Tsinong Gamot/ Mga gamot na madaling makuha sa counter
 - Mga Remedyo at tonic na Pan-Tsinong Herbal na tonic at mga remedyo
 - Alkohol (kabilang ang beer, red wine, white wine at spirit)
 - Supplement ng bitamina (bitamina K at malaking halagang pagkonsumo ng bitamina C at E na maaaring makaapekto sa epekto ng warfarin)
4. Kumonsulta sa iyong doktor o dietitian bago kumonsumo ng anu mang supplement para sa nutrisyon
5. Ang mga sumusunod na pagkain ay marami sa bitamina K o mayroong nutrisyon na maaaring makaapekto sa epekto ng warfarin at kailangang iwasan

Grupo ng Pagkain	Pagkain na Dapat Iwasan
Mga Gulay at Dry Beans	Amaranth, Chives, Green yard-long beans, Kale, Spinach, Kang Kong, Swiss chard, Purslane, Pea shoots, dahon ng Wolfberry
Mani	Gingko*
Prutas	Avocado*, Papaya*, Katas ng Cranberry *, Cranberry Jam*, Mango*, Pomegranate*, Grapefruit*
Karne	Atay*, Tsinong sausage na atay*, Atay na pate*
Taba at Mantika	Mantika ng Soya
Iba pa	Pulbos na green tea at ang mga produkto nito tulad ng green tea ice-cream Tonic water* at bitter lemon* <u>Gamitin ng may pag-iingat at bilang palamuti lamang:</u> Dahon ng mint, dahon ng green tea, Wood ear*, Purple laver, Algae kombu, Bawang*, Luya, Spring onion, Coriander, Parsley

*Maaaring ang mga pagkaing ito ay hindi mataas sa bitamina K ngunit maaaring makaapekto sa epekto ng warfarin