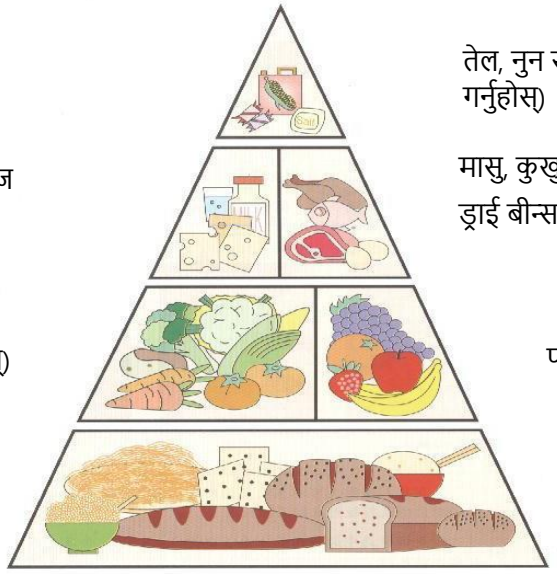
# वारफेरि आहार दिशानिर्देश

यो पर्चा मात्र सन्दर्भको लागि हो। व्यक्तिगत सल्लाहको लागि कृपया आहार विशेषज्ञसंग सल्लाह लिनुहोस्।

भिटामिन K ले रगतको क्लटिंगमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। भिटामिन K सेवनको उतारचढावले वारफेरिनको प्रभावकारितालाई असर गर्छ। तसर्थ, वारफेरिनका बिरामीले निरन्तर भिटामिन K सेवन कायम राख्नुपर्छ।

**आहार सिद्धान्तहरू**

1. सन्तुलित आहार




2. भिटामिन K को निरन्तर सेवन कायम राख्न दैनिक आहारको सेवनमा कुनै पनि कठोर परिवर्तनहरू नगर्नुहोस्, विशेष गरी पाइन नट्स, प्रुन्स, किवीफ्रुट, क्यानोला तेल र हरियो पातदार तरकारीहरूबाट बच्नुहोस्।

3. निम्नबाट बच्नुहोस्

   - माछाको तेल पूरक
   - परम्परागत चिनियाँ औषधि/ओभर-द-काउन्टर औषधिहरू
   - चिनियाँ हर्बल टोनिक र उपचार
   - रक्सी (बियर, रेड वाइन, सेतो वाइन र स्पिरिट सहित)
   - भिटामिन पूरकहरू (भिटामिन K र भिटामिन C र E को ठूलो मात्राको खपतले वारफेरिनको प्रभावकारितालाई असर गर्न सक्छ) ।

4. कुनै पनि पोषण पूरकहरू लिनु अघि आफ्नो डाक्टर वा आहार विशेषज्ञसँग परामर्श गर्नुहोस्।

5. निम्न खानाहरूमा भिटामिन K को मात्र धेरै हुन्छ वा यसमा त्यस्ता पोषक तत्वहरू छन् जसले वारफेरिनको प्रभावकारितालाई असर गर्न सक्छ र यस्ता खानेकुराबाट बच्नुपर्छ।

| खाद्य समूह | सेवन गर्ने नहुने खानेकुरा |
|---|---|


Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved

| | |
|---|---|
| **तरकारी र सुख्खा सिमी** | अमरान्थ, चाइभ्स, हरियो यार्ड-लामो सिमी, केल, पालक, पानी पालक, स्विस चार्ड, पर्स्लेन, मटरको गोली, वुल्फबेरी पात |
| **नट** | जिन्को* |
| **फलफुल** | एवोकाडो*, मेवा*, क्रेनबेरी जुस*, क्रेनबेरी जाम*, आँप*, अनार*, ग्रेपफ्रुट* |
| **मासु** | कलेजो*, चिनियाँ कलेजो सॉसेज*, कलेजो पेट* |
| **बोसो र तेल** | सोयाबीन तेल |
| **अन्य** | हरियो चिया पाउडर र यसको उत्पादनहरू जस्तै हरियो चिया आइसक्रिम टोनिक पानी * र तीतो कागती *<br>थोरै वा गार्निसको रूपमा मात्र प्रयोग गर्नुहोस्: पुदीना पात, हरियो चिया पात, वुड इयर*, बैजनी लेभर, एल्गा कोम्बु, लसुन *, अदुवा, वसन्त प्याज, धनिया, अजमोद |

*यी खानामा भिटामिन K को मात्रा उच्च नहुन सक्छ तर यसले वारफेरिनको प्रभावकारितालाई असर गर्न सक्छ।


Copyright © 2023 Hospital Authority. All rights reserved