

<b>CSMEK</b> Hódmezővásárhely- Makó	<b>BETEGTÁJÉKOZATÓ</b>	<b>OLDAL: 1 / 1</b>
	<b>SYNCUMAR MELLETTI ÉTREND</b>	

### **Kedves Betegünk!**

Kérjük, hogy figyelmesen olvassa el az alábbi diétás tájékoztatót!

Az Ön esetében, elmondott panaszai alapján – amit az elvégzett vizsgálatok is alátámasztottak – Önnek ”SYNCUMAR SZEDÉSE MELLETTI ÉTREND” -et szükséges betartani!

#### **1. A diéta célja:**

Az étrendi kezelés célja elkerülni a véralvadásgátló gyógyszerek hatásának csökkenését a megfelelő táplálkozással.

#### **2. A diéta jelentősége:**

A Syncumar hatását csökkentik a magas K-vitamin tartalmú élelmiszerek. Ezek alapján az élelmiszerek 3 csoportba sorolhatók. Vannak, amelyek nem befolyásolják a Syncumar hatását (ezekben kevesebb K. vitamin található), vannak amelyek mérsékelten csökkentik a Syncumar hatását és néhány élelmiszer kifejezetten csökkenti hatását. Ezek alapján egyes élelmiszereket korlátlanul, másokat szokásos mennyiségben ajánlott fogyasztani vagy éppen kerülni kell.

#### **3. A diéta jellemzői:**

- *Nem befolyásolják a Syncumar hatását:* hús, hal, tej, sajt, burgonya, kenyér, tészta, rizs. Ezekből az élelmiszerekből (ha más betegség nem szab határt) bármilyen mennyiség fogyasztható. Tészták közül a durumlisztből, tojás felhasználása nélkül készültet válassza.
- *Mérsékelten csökkentik a Syncumar hatását:* alma, narancs, répafélék, uborka, zöldbab, gomba, vaj, étolaj, póréhagyma, zöldborsó Ezek szokásos mennyiségben, akár napi szinten is fogyaszthatók. Például tízóráira akár mindennap megehet egy darab almát, vagy a levesekben gyakorta található sárgarépa is fogyasztható. Vajat és étolajat ételkészítéshez használhat, lehetőleg minél kisebb mennyiségben. Ezért a bő olajban sült ételek helyett a főttet, pároltat, teflon edényben, alufóliában sültet, grillezett ételeket részesítse előnyben.
- *Kifejezetten csökkentik a Syncumar hatását: máj, tojás, eper, málna, avokádó, szójabab, paradicsom, paprika, saláta, spenót, spárga, káposzta, karfiol, brokkoli, zöld tea.*

Ezeket az élelmiszereket **kis mennyiségben** lehet fogyasztani. Tehát nem tilos, de a napi 10 dkg-ot ne haladja meg. A bevitel lehetőleg egyenletes legyen. A felsorolt zöldségek önálló köretként nem fogyaszthatók, viszont a belőlük készülő leves vagy 10 dkg-nyi saláta igen. Tojást önálló ételként ne fogyasszon (rántotta, tükörtójas, stb.). Az ételek elkészítéséhez szükséges tojás fogyasztható (pl. vagdaltban 4 adaghoz 1db tojás, levestésztában lévő tojás, stb.). Zöld tea helyett kevés fekete tea vagy gyümölcssteák esetleg felváltva különféle gyógynövényteák (kamilla, csipkebogyó, citromfű, hársfavirág, borsmenta, stb.) fogyaszthatók.

Csökkentik a Syncumar hatását: golgotavirág, boróka, vassfű, orbáncfű.

Véralvadás gátló tulajdonsággal rendelkezik, tehát növeli a Syncumar hatását (ezért **jóhatású**) a **fokhagyma, ginkgo, gyömbér, őszi margitvirág.**

Ne feledjük, hogy a diéta csak az egyik tényező, amire valamelyest oda kell figyelni: a Syncumarral együtt szedett gyógyszerek is (más hatásmechanizmussal) befolyásolják a prothrombin-szintet. Különösen arra kell odafigyelni, hogy a rheuma gyógyszerek fokozzák a Syncumar hatást. Mivel a különböző gyógyszerek is különböző mértékben befolyásolják a Syncumar hatását, ezért a legbiztonságosabb az, hogy minden egészségügyi beavatkozás előtt a kezelő orvost tájékoztatjuk a szedéséről.

A fájdalomcsillapítók közül az Algopyrin, a Demalgon nem befolyásolják a Syncumar szedését, mint ahogy egyes antibiotikumok sem.

Az alkohol fogyasztása nagymértékben befolyásolja a Syncumar hatását, ezért a véralvadásgátlót szedő beteg ne fogyasszon szeszes italt!