

177 + potravín s obsahom vitamínu K

Potraviny s **vysokým a nestabilným obsahom vitamínu k** μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Brokolica	Brokolice	121 až 270
Bylinková zmes	Bylinková smes	550 až 590
Cesnak čerstvý	Česnek čerstvý	300
Cesnak sušený	Česnek sušený	783
Cesnakový prášok	Česnek prášek	791
Cibuľa biela surová	Cibule bílá syrová	2 až 123
Cibuľa sušená	Cibule sušená	3 379
Cibulka jarná	Cibulka jarní	207
Cibuľový prášok	Cibulový prášek	3 415
Fenykel	Fenykl	240
Hovädzí steak	Hovězí steak	300 až 500
Huby sušené	Houby sušené	194
Kapusta červená	Zelí červené	15 až 300
Kapusta čínska	Zelí čínské	175 až 264
Kapusta kyslá	Zelí kysané	62 až 1 540
Kapusta listová	Zelí	80 až 817
Karfiol	Květák	170 až 300
Kel a kel ružičkový	Kapusta rúžičková	225 až 570
Kôpor	Kopr	400
Kuracie mäso	Kuřecí maso	300
Kuracie prsia plnené špenátom	Kuřecí prsíčka plnené špenátem	500 až 800
Kuracie srdce	Kuřecí srdce	720
Maslo bylinkové	Máslo bylinné	112
Mäta pieporná	Máta peprná	230
Mrkva sušená	Mrkev sušená	419
Olej makový	Olej makový	500
Olej olivový	Olej olivový	55 až 400
Olej repkový	Olej řepkový	150
Olej sójový	Olej sojový	193 až 542
Pažitka	Pažitka	190 až 570
Petržlenová vňať	Zelená petrželka (listy)	540 až 700
Pšenica naklíčená	Pšenice naklíčená	160 až 350
Pšeničné klíčky	Pšeničné klíčky	131
Púpava	Pampeliška	600 až 634
Sója	Sója	47 až 190
Sójová múka	Sojová mouka	200
Šalát hlávkový	Salát hlávkový	120 až 250
Šalát ľadový čerstvý	Salát ledový čerstvý	112
Šípky	Šípky	100
Špenát	Špenát	280 až 500

Potraviny s vysokým a nestabilným obsahom vitamínu k μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Trešcia pečeň	Treščí játra	100
Vajce slepačie žltok	Vejce slepičí žloutek	110 až 147
Zelený čaj	Zelený čaj	712 až 1428
Zeler stonky	Celer řapíkatý - lodyha	100 až 300
Žerucha	Řeřicha	57 až 600
Žihľava čerstvá	Kopřivy čerstvé	600

Potraviny so stredným obsahom vitamínu k μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Banán sušený	Banán sušený	27
Bravčová pečeň	Vepřové játra	25 až 88
Bravčové mäso	Vepřové	18
Bravčové vnútornosti	Vepřové vnitřnosti	59 až 61
Broskyne sušené	Broskve sušené	55
Camembert syr	Camembert sýr	15 až 35
Diabetické pečivo	Diabetické pečivo	37
Diétna majonéza s kukuričným škrobom	Dietní majonéza s kukuřičným škrobem	12
Fazuľa	Fazole	22 až 47
Gaštany pečené	Kaštiny pečené	14
Hovädzia pečeň	Hovězí játra	75 až 93
Hovädzie droby varené	Hovězí droby vařené	73 až 81
Hrach	Hrách	23 až 39
Hrachová polievka	Hrachová polévka	43
Hrášok zelený čerstvý, varený, sušený	Hrášek zelený čerstvý, vařené, sušený	30 až 44
Hríby varené	Houby vařené	16
Cheeseburger	Cheeseburger	15
Chren	Křen	50 až 55
Jablko sušené	Jablko sušené	16
Jablkový koláč	Jablkový koláč	11
Jahody	Jahody	13
Káva	Káva	10 až 38
Kukurica	Kukuřice	25 až 40
Kukuričný škrob a múka	Kukuřičný škrob a mouka	20 až 40
Kuracia pečeň	Kuřecí játra	80
Ľadová káva	Ledová káva	16
Majonéza	Majonéza	41 až 81
Margarín	Margarín	42
Marhule sušené	Meruňky sušené	53
Maslo	Máslo	7 až 60
Maslo cesnakové	Máslo česnekové	72
Maslo hříbové	Máslo hřibové	15 až 17
Med	Med	24 až 25

Potraviny so stredným obsahom vitamínu k μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Mrkva	Mrkev	5 až 17
Omáčka beschamelová	Omáčka beschamelová	33
Omáčka holandská	Omáčka holandská	68
Omáčka zelená Frankfurtská	Omáčka zelená Frankfurtská	90
Orechy kešu	Ořechy kešu	26
Ovos	Oves	50
Ovsenné vločky	Ovesné vločky	1 až 63
Paprika	Paprika	15
Paradajková polievka krémová	Rajská polévka krémová	5 až 7
Paradajková šťava	Rajčatová šťáva	9 až 25
Paradajky	Rajčata	6 až 23
Pečeňová paštika	Játrová paštika	41 až 51
Pistácie	Pistácie	60
Pór	Pórek	14
Pšenica	Pšenice	17
Slanina	Slanina	46
Slivky sušené	Švestky sušené	53
Slnečnicové semená pražené	Slunečnicová semena pražená	14
Smotana/kyslá 40 % tuku	Smetana/kysaná 40 % tuku	40
Sója čerstvá	Sója čerstvá	57
Sója konzervovaná,sušená	Sója konzervovaná,sušená	64
Sójové bôby	Sójové boby	60
Sójové mlieko	Sójové mléko	20
Strukoviny	Luštěniny	2 až 47
Syr	Sýr	16 až 30
Šampiňóny	Žampióny	9 až 14
Šošovica	Čočka	22
Špargľa	Špargla	60
Teľacia pečeň	Telecí játra	97
Teľacie mäso	Telecí maso	13 až 17
Tuniakový olej	Tuňákový olej	24
Tvaroh	Tvaroh	23 až 50
Uhorka	Okurka	16 až 20
Vajce slepačie celé podľa úpravy	Vejce slepičí celé podle úpravy	45 až 50
Zeler - koreň	Celer kořen	12 až 20
Zemiaky podľa úpravy	Brambory podle úpravy	24 až 33
Zmrzlina	Zmrzlina	11 až 18

Potraviny s veľmi nízkym obsahom vitamínu k μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Arašidy pečené,solené,olej	Arašidy pečené,solené,olej	0 až 1
Avokádo	Avokádo	8 až 20
Baklažán	Lilek	5 až 6
Bambusové výhonky	Bambusové výhonky	4 až 5
Cmar	Podmáslí	1
Cuketa čerstvá, varená	Cuketa čerstvá vařená	2 až 5
Cukor biely,hnedý	Cukr bílý,hnědý	0
Čaj čierny	Čaj černý	0 až 2
Čaj ovocný	Čaj ovocný	0 až 4
Čokoláda	Čokoláda	0 až 6
Hríby	Houby	0 až 1
Hruška	Hruška	0
Chlieb	Chléb	3 až 29
Chlieb obilný bezlepkový	Chléb obilní bezlepkový	8 až 10
Jablko	Jablko	1 až 5
Jablko sušené	Jablko sušené	16
Jogurt	Jogurt	0 až 2
Kakao	Kakao	0
Kefír	Kefír	2 až 4
Kokos	Kokos	0
Kukurica čerstvá,varená,konzervovaná	Kukuřice čerstvá,vařená,konzervována	3 až 4
Lasagne	Lasagne	5
Mandarinky	Mandarinky	3
Masť bravčová	Mast vepřová	8
Mäso - divina (prasa,kačica,králik)	Maso - divina (prase,kachna,králik)	0
Mäso bravčové podľa úpravy	Maso vepřové podle úpravy	15 až 42
Mäso hovädzie	Maso hovězí	11 až 15
Mäso kozie varené	Maso kozí vařeně	0
Mäso - králik na paprike	Maso - králik na paprice	0 až 3
Mäso ovčie (jahňacie)	Maso skopové (jehněčí)	0
Mäso - jahňací guláš	Maso - jehněčí guláš	0 až 2
Mäso - jahňacie stehno marinované	Maso jehněčí stehno marinované	15 až 27
Mlieko a mliečne výrobky	Mléko a mléčné výrobky	1 až 7
Mlieko kokosové	Mléko kokosové	0
Mlieko kondenzované 4% a 7,5% tuku	Mléko kondenzované 4% a 7,5% tuku	4 až 8
Mlieko kozie	Mléko kozí	4
Mlieko kravské	Mléko kravské	1 až 4
Mlieko ovčie	Mléko ovčí	7
Olivy čierne	Olivy černé	0 až 2
Orech kokosový	Ořech kokosový	0
Orechy vlašské	Ořechy vlašské	2

Potraviny s veľmi nízkym obsahom vitamínu k μg (mikrogramov) na 100 g potravín

Ovocie čerstvé	Ovoce čerstvé	0 až 20
Palacinky	Palačinky	20 až 25
Paprika čerstvá, varená	Paprika čerstvá, vařená	5 až 6
Pistácie čerstvé, pečené, solené	Pistácie čerstvé, pečené, solené	0
Pohánka	Pohanka	7
Pomaranč	Pomeranč	3 až 5
Pšeno	Jáhly	1
Redkovka	Ředkvičky	0 až 1
Repa červená čerstvá, konzervovaná, šťava	Řepa červená čerstvá, konzervovaná, šťáva	5
Ryby ostatné a krevety	Ryby ostatné a krevety	0 až 5
Ryby kapor, úhor, štika (voľne žijúce)	Ryby kapr, úhoř, štika (voľně žijící)	0
Ryža	Rýže	0 až 1
Slnečnicová múka	Slunečnicová mouka	0
Slnečnicové semienka	Slunečnicová semínka čerstvá	0
Slnečnicový olej	Slunečnicový olej	6 až 9
Šparglová krémová polievka	Chřestová krémová polévka	6
Tekvica	Dýně	0 až 5
Tekvicový olej	Dýňový olej	2 až 6
Uhorka bez šupky	Okurka oloupaná	2
Vajce slepačie bielko	Vejce slepičí bílek	0,01

Majte stále na pamäti alebo

10 + 1 pravidlo pri užívaní warfarínu

1. **Warfarín nie je žiadna „výhra“.** Ale žiť sa s tým dá. Stačí, ak ho budete vnímať s trochou nadhľadu a dodržiavať niekoľko pravidiel. Jedným z hlavných je: **V ŽIADNOM PRÍPADE nepoužívajte na utíšenie bolesti Acylpyrin/Aspirin/Anopyrin a Ibuprofen !!!** Sú lieky ktoré výrazne zvyšujú účinok warfarínu. Použite lieky s paracetamolom (Paralen, Panadol) a následne sa poraďte s lekárom.
2. **Sú diagnózy pri ktorých nejestvuje náhrada za warfarín.** Zatiaľ všetky pokusy nahradiť ho stroskotali. Toto Vám povie každý seriózny kardiológ. Je to i môj prípad. Mám vymenenú aortálnu chlopňu za mechanickú. Tá moja je zliatina wolfrámu a titánu v bezťažovom stave.
3. **Na začiatku liečby Vás lekár „nastaví“.** Čo to znamená ? Odhaduje Vaše stravovacie návyky a na základe Vašej celkovej telesnej kondície a diagnózy **predpíše určité množstvo warfarínu.** Hneď na prvom meraní INR (guicka) sa dozviete či je všetko OK. To samozrejme nezáleží len na lekárovi ale aj na Vás (čo a koľko jete).
4. **V žiadnom prípade úplne nevyľúčte potraviny s obsahom vitamínu K.** Prečo ? Jednoducho preto že je k životu veľmi dôležitý. Lekár Vás nastavil na určitú dávku warfarínu. Vy ak vyradíte úplne potraviny s obsahom vitamínu K, tak **warfarín nemá čo „brzdiť“.** **Budete príliš riedky,** teda budete mať príliš vysoké INR (quicka). O pár dní sa vystavíte riziku vnútorného krvácania, mozgovej príhody atď.atď.
5. V žiadnom prípade nevynechávajte a nepodceňujte **pravidelné meranie INR.** Chránite tým vlastné zdravie. **Zdravý človek má mať INR v rozsahu 0,9 až 1,25.** Zrážanlivosť Vašej krvi musí byť v určitých hraniciach. Tak aby zodpovedala Vašej diagnóze a súčasne aby Vás nevystavovala nebezpečenstvu. (príliš vysoké INR = ste príliš „riedky“, príliš nízke INR = ste príliš „hustý“).
6. **Zdravý človek by mal mať denný príjem 1 až 1,3 mikrogramu vitamínu K** na 1 kg hmotnosti. To v podstate platí i pre nás „warfariňákov“. S tým rozdielom, že my si musíme **strážiť rovnováhu.** Jedlo s vysokým obsahom vitamínu K potláča účinok warfarínu = robí nás hustejšími ako máme byť. A naopak.
7. **Bolí Vás zub a treba ho vytrhnúť ?** Určite povedzte svojmu zubárovi že ste na warfaríne. Bude treba dosiahnuť **INR = 1, inak hrozí veľká strata krvi** a možnosť vykrvácania. Robí sa to dočasným vysadením warfarínu s prechodom na heparín (flexiparín) a následný návrat k warfarínu. Podrobnosti a množstvá Vám stanoví Váš lekár.
8. **Treba Vám pichnúť injekciu ?** Určite povedzte že ste na warfaríne. Injekcia do svalu Vám môže spôsobiť problémy. Injekcia by mala ísť do žily.
9. **Základom je rovnováha. Snažte sa denne zjesť približne rovnaké množstvo vitamínu K.** Rovnováha medzi množstvom vitamínu K a množstvom warfarínu Vám zabezpečí aby Vaše INR (quick) bolo také ako má byť.

10. **POZOR aj na niektoré výživové doplnky.** V príbalovom letáku k warfarínu sú niektoré z nich vymenované. Zvyšujú účinok warfarínu: **aloe vera** (surová), **brusnice** (džús a ďalšie produkty z brusníc), **ginko**, dong quai (*Aangelica sinensis*), **papája** (*Carica papaya*), **Omega 3**, čínska šalvia (*Salvia miltiorrhiza*). Naopak zoslabujú účinok warfarínu: **ženšen** (*Panax spp*), **ľubovník bodkovaný** (*Hypericum perforatum*)

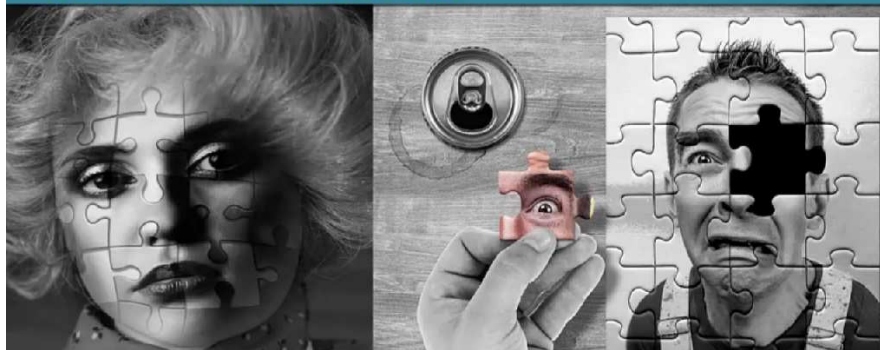
PS: + 1: Takže ešte jedna moja rada na záver = **ŽIADNE !!! kapustové tukožravé diéty** a podobné hov*diny ! Ja už to určite skúšať nebudem. Radšej budem trošku „gulatší.“

V mladosti mali naše cievy plochu 6 až 8 tenisových kurtov.

**Po 40 ke je plocha našich ciev len 1,5 až 2
tenisové kurty
Vekom sa stále zmenšuje**



**Vekom sa celé naše telo chová ako puzzle.
Časom sa rozpadávajú.**



Opravte si i vy svoje potrhané puzzle.

Lekár lieči príroda uzdravuje **extraktom slepačieho vajička presne v 9 ty deň po oplodnení.** Ten „soplík“ = vajičko oplodnené kohútom vidíte, keď rozbijete oplodnené vajičko, alebo keď si robíte praženicu. Tak to je presne ono ! **Práve vtedy obsahuje vajičko všetko pre život** a vďaka tomu si i vy môžete výrazne začať opravovať zdravie.

Unikátny výživový doplnok „pre nás warfariňákov“

www.naturplatform.eu/blog/

Warfarín a život s ním, autor : Pavol Valúch

<https://budemfit.eu/>

Zdroje: United States Department of Agriculture. Zusammenstellung nach Bertil Kluthe, Prodi expert V4.3, Stuttgart, Wissenschaftliche Tabellen Geigy, Ciba-Geigy, Basel, 1979, 8. Auflage. Příbalový leták warfarín (orfarín)