Dieta e Coumadin

Durante il trattamento con Coumadin **nessun alimento è tassativamente proibito**. Pur tuttavia, è importante prestare molta attenzione al consumo di tutti quei cibi che possono interferire con la coagulazione, riducendo o amplificando l'azione del farmaco.
Tali alimenti non devono essere necessariamente allontanati dalla dieta, ma è sufficiente consumarli in maniera moderata e soprattutto **in quantità costanti nel tempo**.
Il paziente trattato con coumadin deve prestare particolare attenzione alla propria **dieta**, senza mai dimenticare di essere particolarmente esposto ai rischi dei regimi dietetici "fai da te" o "fai come me", che per nessun motivo devono essere intrapresi.

Quali Alimenti Evitare

Se adeguatamente informati dal cliente, i dietologi e i nutrizionisti preparati sanno bene che i cibi ricchi di vitamina K ostacolano l'effetto anticoagulante del coumadin. Ciò, ovviamente, non vale per gli amici o per le riviste ed i siti web generalisti, i cui consigli, salvo diversa precisazione, non tengono conto della terapia in atto.
Le tradizionali raccomandazioni dietetiche per i soggetti in terapia con coumadin consistono nell'attenta limitazione dei seguenti alimenti:

- verze e prezzemolo (da evitare o assumere in quantità particolarmente modeste);
- broccoli, cavoletti, cavolo cappuccio, spinaci, radicchio, cime di rapa, germogli, lattuga (evitare quantità superiori ai 100 grammi);
- asparagi, piselli, lenticchie, semi di soia, altra insalata verde, pomodoro, finocchi, avocado, senape, tuorlo d'uovo, maionese (evitare importanti modifiche nelle quantità).

NOTE: la cottura del pomodoro e del finocchio diminuisce significativamente il loro contenuto in vitamina K.

Tra gli alimenti di origine animale particolarmente ricchi di vitamina K spicca il fegato, che andrebbe per questo sostituito con altri tipi di carne. Da evitare anche i cereali integrali (pasta, riso, crusca, polenta), mentre quelli tradizionali non creano problemi.
Per quanto riguarda le bevande, l'alcool, la caffeina, il ginger, il tè verde ed il succo di mirtillo possono interferire con l'efficacia del farmaco. Attenzione, quindi, non solo al caffè ma anche alle bevande che contengono caffeina, come quelle tipo cola o il Red Bull. Evitare i superalcolici.

Raccomandazioni Importanti

E' inoltre importante **assumere il farmaco a stomaco vuoto, lontano dai pasti**. In caso contrario, per l'interferenza di alcune sostanze contenute nei cibi e per la variabilità dell'alimentazione quotidiana, l'assorbimento del coumadin può essere irregolare e produrre "alti e bassi" nell'effetto.
Non è necessario privarsi di particolari cibi, ma per alcuni di essi bisogna mantenere costante l'assunzione giornaliera.
E' quindi **più importante stabilizzare l'apporto di vitamina K con la dieta, piuttosto che "impazzire" per eliminare i principali alimenti apportatori**.

L'alimentazione deve essere regolare per qualità, quantità ed orari.

I cibi sopraelencati, ad esempio, possono essere consumati in quantità modeste tutti i giorni, senza alti e bassi. Si tenga conto di questa raccomandazione anche quando, per esempio, si va in vacanza, perché ciò si accompagna molto spesso alla temporanea variazione delle abitudini alimentari.
I cibi da tenere sotto controllo sono soprattutto le verdure.
Non si deve diminuire o aumentare la verdura, bisogna semplicemente **consumarne una quantità costante**.

Più in generale, ogni paziente in cura con coumadin dovrebbe informare il proprio medico quando intende variare in maniera significativa la propria dieta o prima di iniziare o sospendere l'assunzione di farmaci ed integratori vari (multivitaminici, vitamina K, Glucosammina, Ginkgo Biloba, Ginseng, Coenzima Q10, olio di pesce, tè verde, gambo d'ananas, aglio, semi di lino).

Tratto da https://www.my-personaltrainer.it/salute/coumadin-dieta.html