

Beïnvloeding door voeding, alcohol en stress op de antistollingsbehandeling (behandeling met acenocoumarol of fenprocoumon tabletten)

Voeding

Grote INR-schommelingen worden nooit (alleen) door de voeding veroorzaakt.

Voeding heeft invloed op de antistollingsbehandeling en is gedeeltelijk verantwoordelijk voor dagelijkse kleine schommelingen van de INR waarden.

Dit komt door de vitamine K in de voeding. Vitamine K werkt het effect, van de antistolling medicatie tegen zodat de INR lager wordt en het bloed dus 'dikker' wordt.

Aangezien we iedere dag wel wat anders eten, varieert dus de dagelijkse inname van vitamine K en dit geeft weer kleine schommelingen van de INR. Het lichaam heeft maar kleine hoeveelheden vitamine K nodig om goed te werken en dit wordt uit de voeding gehaald.

Als men gevarieerd en gezond eet, is er geen probleem.



1. Groente en fruit
2. Brood, (ontbijt)granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten
3. Zuivel, vlees(waren), vis, ei en vleesvervangers
4. Vetten en olie
5. Dranken (drink elke dag 1.5 ltr, bijvoorbeeld water)

Regels Schijf van Vijf

Kern van de Schijf van Vijf zijn de vijf regels. Deze geven in het kort aan waar het bij een gezonde voeding om gaat. Voor iemand die gezond wil eten zijn dit de belangrijkste aandachtspunten.

1. Eet gevarieerd : Er is niet één voedingsmiddel dat alle voedingsstoffen in voldoende mate bevat. Wie gevarieerd eet, krijgt alle stoffen binnen die nodig zijn.

2. Niet te veel : Om op een gezond gewicht te blijven, is het belangrijk gevarieerd en gezond te eten met niet te veel calorieën en veel te bewegen. Een gezond lichaamsgewicht verkleint de kans op chronische ziekten. Iemand met een te hoog gewicht heeft meer kans op hart- en vaatziekten, diabetes en bepaalde vormen van kanker.

3. Minder verzadigd vet : Kies voor producten met onverzadigd vet. Beperk het gebruik van verzadigd vet (en transvet). Dit vermindert de kans op hart- en vaatziekten. Vet is wel nodig als bron van onverzadigde vetzuren, vitamine A, D en E en energie. Het eten van twee keer vis per week is van belang vanwege de gezonde visvetzuren.

4. Veel groente, fruit en brood : Een gezonde voeding bevat ruime porties groente, fruit en brood. Groente, fruit en brood zijn vezelrijke voedingsmiddelen die in verhouding tot hun volume en gewicht weinig calorieën en veel voedingsstoffen leveren. Er wordt dus niet snel te veel van gegeten. Dit is belangrijk voor mensen die letten op hun gewicht. Bovendien verlaagt een ruime consumptie van groente en fruit het risico op chronische ziekten.

5. Veilig : In voedsel kunnen ongezonde stoffen en bacteriën voorkomen. Ons voedsel is nog nooit zo veilig geweest, maar honderd procent veilig voedsel bestaat niet. Thuis zijn consumenten zelf verantwoordelijk voor de veiligheid. Met het nemen van een aantal eenvoudige maatregelen kan besmetting en ziekte, bijvoorbeeld het risico van een voedselinfectie of -vergiftiging, worden verkleind of voorkomen.

Bewegen is gezond

Ook voldoende bewegen hoort bij een gezonde voeding! Kinderen moeten per dag 60 minuten bewegen, volwassenen 30 minuten. Aanraders zijn fietsen, stevig doorstappen, traplopen, zwemmen, dansen en balsporten.

Waar moet u op letten.

Hoe donker groener de groenten, hoe meer vitamine K erin zit, en dit heeft invloed op de INR uitslag. De INR kan omlaag gaan.

U kunt alles eten wat er op de schijf van 5 staat, maar eet gevarieerd.

Groenten uit onderstaande groep niet 2 dagen of meer achter elkaar eten.

Donker-groene koolachtigen en sojaolie en

Broccoli



Donker groene kool



Spruiten



Sojaolie



Donker-groene sla-soorten, zoals

Spinazie



Warmoes



Andijvie



Peterselie



Tajerblad



Als mensen op dieet gaan, beïnvloedt dit ook de antistolling. Belangrijk is dat ze minder vet eten. Vitamine K wordt enkel opgenomen in aanwezigheid van vet. Bij minder vet eten kan de INR omhoog gaan.

Lees de etiketten goed Sommige fruitsappen of multivitaminen bevatten vitamine K en zullen dus ook de INR beïnvloeden. Wij adviseren u om de inhoudsopgave goed te lezen, of vraag het aan de boticaria.



Alcohol :De lever bepaalt in grote mate de stolling. Alles wat de lever beïnvloedt, beïnvloedt dus ook de stolling. Alcoholgebruik is een belasting voor de lever. Een gezonde lever kan een stootje hebben, dus een gematigde alcohol (1 -2 glazen) inname mag. Heeft de lever het al moeilijk door andere redenen, dan wordt de mogelijke invloed van alcohol groter en dient dit wel te worden beperkt. Vraag dit altijd na bij uw huisarts of specialist. Bij overmatig alcoholgebruik komt u in een 'benevelde' toestand, daardoor onzeker op de been, met risico van vallen en blauwe plekken. Drinkt iemand echt 'hevig' dan kan de lever (tijdelijk) in de problemen komen, waardoor de INR wisselt.



Stress : Over de invloed van stress op antistolling is weinig onderzoek gedaan. Het is bekend bij trombosediensten dat de INR zowel omhoog als omlaag gaat bij stress. Het is onduidelijk hoe dit verklaard kan worden. Er zijn inmiddels veel 'stress'hormonen bekend, die hiervoor verantwoordelijk zouden kunnen zijn. Mogelijk wordt de lever functie hierdoor beïnvloedt. Ook kunnen deze hormonen de opname van vitamine K in de darmen beïnvloeden.



Prikken tijdens vakanties : Voedingspatronen verschillen van land tot land en van werelddeel tot werelddeel. De gemiddelde Nederlandse voeding is rijk aan vitamine K, wat inhoudt dat de gemiddelde dosis van antistollingsmiddelen in Nederland redelijk hoog moet zijn om dit te compenseren. De oosterse (chinees-indisch) keuken bevat heel weinig vitamine K en de gemiddelde dosis van de antistollingsmiddelen is daar ook een stuk lager. Hiermee dient rekening te worden gehouden bij (lange) vakanties. Een ander eetpatroon is één van de redenen waarom patiënten soms wordt aangeraden tijdens hun vakantie een INR te laten bepalen.