

E influensha ku alimento, alkohòl i strès tin riba e tratamentu pa prevení kohamentu (tratamentu ku acanocoumarol i fenprocoumon)

Alimento

Hopi skòmelmentu di e INR no ta wòrdu okashoná nunka solamente dor di e alimento.

Nutrishon tin influensha riba e tratamentu pa prevení kohamentu i ta en parti responsabel riba e skòmelmentu diario di e resultadonan di e INR.

Esaki ta bini dor di e vitamina K den e alimento. Vitamina K ta traha kontra di e efekto di e medikamentu pa prevení kohamentu i asina efektuando ku e INR ta keda abou i e sanger ta bira mas diki.

Komo nos ta kome tur dia algu otro, pa tal motibu e apsorshon di vitamina K diariamente tambe ta varia i esaki tambe ta propisiá skòmelmentu nan chikitu riba e INR.

E kurpa mester di kantidat chikitu di e vitamina K pa funshoná bon i esaki ta wòrdu saká for di e alimento.



Ta importante pa bo kome ku variashon i salú. Kome i move salú

1. **Berdura i fruta**
2. **Pan, batata, aros pasta i bonchi (bonchi bèrdè, bonchi kòrà òf lenteha)**
3. **Produktonan traha di lechi, Karni, galiña, piská òf webu, tahoe, tempé produktonan di soya (kurú òf kushiná).**
4. **Fèt, manteka i zeta**
5. **Vògt (Bebe un liter i mei pa dia di por ehèmpel awa)**

Kon bo ta kome salú?

Wak e plachi aki riba. Riba e plachi bo ta mira e Disko di Sinku. E disko aki tin sinku grupo. Kada grupo tin un kolo diferente. Kada grupo ta kontené diferente produkto. Tur sinku grupo ta importante. Pa bo ta salú, bo mester kome alimentonan for di kada un di e gruponan aki. Esaki nos ta yama “kome ku variashon”.

1. **Kome ku variashon :** Bo mester kome salú pa keda salú. Ta p’ esei bo no mester kome tur biaha mesun kos. Si bo kome varia, bo ta tuma tur loke ta nesario pa bo kurpa.
2. **No kome di mas :** Ta importante pa bo kome ku variashon i salú. Pero bo no mester kome mas ku loke bo kurpa tin mester. Pues, no kome di mas!
3. **Kome ménos fet saturá :** Preferiblemente no kome fet saturá (fet duru, manera den paki di margarina). Skohe fètnan saludabel (fètnan suave) manera zeta òf kùpnan chikí di margarina. Bo kurpa tin mester di fètnan suave, pero djis un tiki pa dia. Si bo kome fètnan saludabel, bo tin ménos chèn pa malesanan di ardu i kurason. Kome piska 1 òf 2 biaha pa siman tambe hopi saludabel.
4. **Kome hopi berdura, fruta i pan :** Berdura, fruta i pan ta hopi saludabel. Nan no ta hasibo gordo dje lihé ei. Pues, kome hopi berdura, fruta i pan!
5. **Sigur :** Kuminda sa kontené kosnan poko saludabel (por ehèmpel bakteria). Ora bo ta kushina òf warda kuminda, bo mester paga tinu riba tres kos:
-Prepará kuminsá ku mannan limpi; -Tene karni kushina separá for di karni kurú; -Warda kuminsá den frishidèr òf den frizer.; Hasiendo esakinan, bo tin ménos chèn pa kuminda hasi bo malu.

Move salú : Un peso saludabel ta bai sam sam ku moveshon.

Move tur dia. Si bo no ke bira gordo, bo mester move por lo ménos mei ora tur dia. Move tres biaha pa dia 10 minüt tambe ta posibel. Esaki ta parse masha hopi, kana bai tienda òf kana mei ora tambe ta konta.

Pues, no ta na nodi pa mesora kuminsá kore òf bai hasi fitness.

Puntonan di atenshon.

Mas bèrdè skur e berdura ta, mas vitamina K ta konsistí den dje, i esaki tin influensha riba e resultado di INR. E resultado di e INR por baha.

Bo por kome tur lokual tin riba e roster di 5, pero variá.

No konsumí berdura nan for di e grupo aki bou 2 dia òf mas tras di otro.

Tipo nan di koló bèrdè skur i zeta soja

Broccoli



Kolo bèrdè skur



'Spruitjes'



Zeta soja



Salada nan bèrdè skur, manera

Spinazi



Warmus



Andijvie



Pitiseli



Tayerblat



Ora ta bai riba dieta, esaki tambe ta influenshá e prevenshon di kohamentu. Importante ta pa e persona kome ménos fet. Vitamina K ta wòrdu apsorbé solamente den presensia di fèt. Ora kome ménos fèt e resultado di e INR ta subi.

Les e etikètnan bon sierto juice di fruta òf vitamina múltiple tin vitamina K aden i nan tambe lo influenshá e INR. Nos ta konsehá bo pa bo lesa e kontenidonan bon i si bo no ta sali afó, bo por puntra e botikario.



Alkohòl: E igra ta determiná pa mayor parti e grado di e kohamentu. Tur lokual ku e igra influenshá, lo influenshá tambe e kohamentu. Uso di alkohòl ta ehersé preshon riba e igra. Un igra salú por soportá un stot, kier men, un uso di alkohòl balansá (1 pa 2 glas) tin mag. Si e igra tin n'e difísil pa otro motibunán, e influensha di alkohòl lo bira e ora ei mas fuerte i esaki mester wòrdu evitá. Semper puntra esaki serka bo dòkter di kas òf bo speshalista. Den un situashon kaminda tin uso eksesivo di alkohòl bo ta drenta un estado zonzá, kaminda bo ta insigur riba pia ku rísiko di kai i esaki por kousa plèk nan blou. Si un hende ta bebe eksageradamente hopi, e igra (temporalmente) por haña su mes den problema, kaminda ku e INR ta varia.



Strès: Tokante e influensha di strès riba e prevenshon pa kohamentu, no tin mashá investigashon hasí. Ta konosí na servisionan di trombose, ku e INR por subi o baha ku strès. No tin un akklarashon riba esaki. Mientrastantu, tin hopi hormona nan di strès, konosí ku por ta responsabel pa tal komportashon. Probablemente e igra ta wòrdu influensha den un situashon asina. E hormona nan aki tambe por influenshá e apsorshon di vitamina K den e tripanan.



Prekmentu durante vakashon: Patronchi nan di nutrishon ta varia di pais pa pais i di kontinente pa kontinente. E alimentashon hulandes ta riku na vitamina K, kual ta enserá ku e promedio di e dòsis di medionan pa prevení kohamentu na Hulanda mester ta konsiderablemente haltu pa kompensá esaki.

E kushina oriental (Chines - Indonès) ta konsistí di ménos vitamina K i e promedio di dòsis di e medionan pa prevení kohamentu ta mas abou einan tambe. Mester tene kuenta ku esaki ora di vakashon nan largu.

Un otro patronchi di kome ta un di e rason nan pa kual pashènt nan ta wòrdu rekomendá pa durante nan vakashon nan laga stipulá e INR.