(Logonuz Burada)

**Demo Sağlık Tesisi (Prokalite.Com)**
COUMADİN ÖNERİLER LİSTESİ

| Doküman Kodu: HB.LS.034 | Yayın Tarihi: 24.11.2026 | Revizyon Tarihi: - | Revizyon No: 0 | Sayfa: 1 / 1 |
|---|---|---|---|---|

***AŞAĞIDAKİ YİYECEK VE İÇECEKLERİ TÜKETMEYİNİZ.***
☒ **Sakatatlar** :Karaciğer, beyin, yürek, dalak, işkembe, vb.
☒ **Yağlı Yiyecekler** :Kaymak, krema, tahin, mayonez, çikolata, yaş pasta, soslar, kaşar peyniri, kuruyemişler, hindistan cevizi
☒ **Katı Yağlar** :Kuyruk yağı, tere yağ, iç yağ, vb.
☒ **Yağda Kızartmalar** :Et, sebze, hamur kızartmaları:
☒ **İçecekler :**Alkollü içecekler, meşrubat, hazır meyve suları, soda, maden suyu, kola, koyu çay, neskafe, yeşil çay, vb.
☒ Koyun-kuzu eti, ördek- kaz eti,tavuk ve hindi derisi
☒ Sucuk, salam, sosis ve pastırma
☒ Konserve ve salamura besinle, et suyu tabletleri, hazır çorbalar
☒ **Deniz Ürünleri** :Midye, ıstakoz, karides, istiridye, vb.
☒ İçeriğini bilmediğiniz bitkisel çayları tüketmeyiniz(pire otu, ısırgan otu, keçi boynuzu, yonca gibi ) ☒ Önerilen miktardan fazla tuz ve tuzlu yiyecekler.
☒ Sigara

***AŞAĞIDAKİ YİYECEKLERİ BİR GÜNDE BELİRTİLEN MİKTARLARDAN FAZLA TÜKETMEYİNİZ***
√ 3 su bardağı (500 gr) süt veya yoğurt (Kaymaksız)
√ 2 kibrit kutusu kadar (60 gr) yağsız beyaz peynir veya 4-5 yemek kaşığı lor peyniri veya çökelek √ Haftada 2 gün kırmızı et tüketmek şartıyla ; 2 yumurta büyüklüğü kadar (60 gr) dana, sığır eti (Yağsız)
√ Haftada 5 gün beyaz et tüketmek şartıyla ; 5 yumurta büyüklüğü kadar (150 gr) tavuk, balık veya hindi eti (Haftada en az bir kere balık yiyiniz.)
√ 6 tatlı kaşığı (30 gr) toz şeker veya 3 tatlı kaşığı bal veya reçel
√ 2 yemek kaşığı (20 gr) Sıvı Yağ (1 yemek kaşığı zeytin yağ ve 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı – mısırözü – pamuk veya soya yağı).
√ 5 adet zeytin (Diyet / Normal)

***ÖNERİLER:***
√ Günde 2-4 porsiyon pişmiş ve çiğ sebze yiyiniz.
√ Salatalarda yağ kullanmayınız.
√ Yemeklerde kepekli / tuzsuz ekmek tercih ediniz.
√ Günde 4-5 porsiyon (500 gr) meyve yiyiniz.
√ Kabuğu ile yenilebilen meyveleri soymayınız (Elma, Armut, vb.).
√ Haftada 2-3 tabak kurubaklagil (kuru fasulye, nohut, mercimek barbunya fasulyesi vb.) yemeye çalışınız.
√ İçerisinde et kullandığınız yemeklere yağ ilave etmeyiniz.
√ Günde 5-6 öğün (az ve sık) yiyiniz.
√ Bol yürüyüş yapınız.

**Not:**
❖ Haftada 2 defa 1 kibrit kutusu kadar Beyaz Peynir (30 gr) veya 1 yumurta büyüklüğü kadar (30 gr) Et yerine 1 tam haşlanmış Yumurta yiyebilirsiniz.
❖ Haftada 2-3 defa 2.5 tam ceviz (15 g) veya 15 adet fındık (15 g) yenilebilir. Ceviz veya fındık yediğinizde 5 adet zeytin ve 1 tatlı kaşığı kadar sıvı yağ tüketmeyiniz.

***Aşağıda listelenmiş besinler pıhtılaşma tedavinizi etkileyecek miktarlarda vitamin K içerir. Bu besinleri çok yemeniz ilacınızı daha az etkili yapar.***
**YÜKSEK K VİTAMİNİ İÇEREN BESİNLER**
Brokoli Beyaz Lahana
Soya Fasulyesi Soya Yağı
Sığır Karaciğeri Karnabahar
Marul Brüksel Lahanası
Yeşil Soğan Kıvırcık
Kırmızı Lahana
**ÇOK YÜKSEK K VİTAMİNİ İÇEREN BESİNLER**
Yeşil Çay **Yapraklı Sebzeler**
Nohut Karalahana, Ispanak,
Isırgan Otu Pazı, Semizotu,
Kanola Yağı Asma Yaprağı, Dereotu,
Mercimek Roka, Tere,
Taze Nane, Maydanoz