



LHL

KOSTHOLD FOR DEG SOM BRUKER MAREVAN



Spis riktig når du bruker Marevan

Spis riktig når du bruker Marevan	3
Målet er et stabilt inntak av vitamin K	4
Har ofte liten praktisk betydning	7
Sushimåltider og julaften	8
Marevan og alkohol	9
Marevan og naturpreparater	11

Kosthold for deg som bruker Marevan

Utgitt av LHL

Februar 2016, opplag 20 000

Tekst: Erik Arnesen (helsefaglig rådgiver, master i samfunnsnærings), Laila Dufseth (klinisk ernæringsfysiolog) og Inger Elling (helsefaglig rådgiver, sykepleier)

Design: Burson-Marsteller

Foto: Shutterstock

Trykk: Gamlebyen Grafiske AS

Papir: Scandia 200 White 130 g

Bruker du Marevan, er det viktig å være bevisst på kostholdet. En del matvarer kan påvirke blodets levringssevne.

Mange matvarer har komponenter som blir omsatt i kroppen gjennom samme enzymer som omsetter medisiner. Derfor kan mat, kosttilskudd, urter og lignende påvirke hvordan kroppen behandler medisinen. De kan for eksempel både hemme og øke opptaket av legemiddelet, eller øke nedbrytningen av legemiddelet i kroppen.

Marevan er en blodfortynnende (*anti-koagulerende*) medisin som brukes av mange pasienter med hjerteflimmer, klaffefeil i hjertet eller pasienter som har hatt hjerteinfarkt og/eller er i risikozonen for å få blodpropp.

Den virker i hovedsak ved å blokkere effekten av *vitamin K* i leveren. Vitamin K spiller en viktig rolle for blodets evne til å koagulere, eller levre seg. *INR-verdien* forteller hvor mye blodlevringstiden har økt i forhold til det normale; jo høyere verdi, jo høyere blødningsfare, og motsatt. Ved et plutselig økt inntak av vitamin K kan INR-verdien synke. Da vil blodet levre seg lettere.

Derfor er det viktig med et mest mulig stabilt og ikke for lavt inntak av vitamin K fra kosten.

Forholdet mellom vitamin K og Marevan kalles en *interaksjon*. Interaksjon med mat og naturmidler er blant de fremste årsakene til bivirkninger av Marevan.

Selv små endringer i blodkonsentrasjonen av Marevan eller andre legemidler kan ha alvorlige konsekvenser. Det er avgjørende at du er åpen om matvaner og eventuell bruk av kosttilskudd og naturmidler når du snakker med fastlegen.

Målet er et stabilt inntak av vitamin K

Du trenger ikke unngå mat med K-vitamin, men vær oppmerksom på mengdene du spiser.

Dersom du spiser mye av matvarer med høyt vitamin K-innhold, må du bruke høyere dose av Marevan. Det er ikke noe problem, og det gir ikke flere bivirkninger, å bruke flere tabletter Marevan om du spiser mye av de K-vitamin-rike matvarene. Men for å unngå å måtte justere dosene ofte må du sørge for å ha et mest mulig stabilt inntak av K-vitamin fra kosten.

De matvarene som inneholder mest vitamin K, er de mørkegrønne grønnsakene, som *brokkoli, spinat og grønnkål*.

I disse grønnsakene finner du mye K-vitamin:

- bladsalat (som romano og ruccola; isbergsalat har mindre)
- brokkoli
- grønnkål
- kål
- nesler
- rosenkål
- spinat
- surkål

Tidligere frarådet man pasienter som fikk Marevan-behandling, å spise disse matvarene. **Men nå vet vi at disse grønnsakene utgjør en sentral del i et sunt kosthold.**

For å sikre en stabil blodfortynning er det derfor viktig at du bruker omtrent like mye grønnsaker av denne arten hver uke. Dersom du legger om kostholdet og spiser mer mørkegrønne grønnsaker, er det aktuelt å foreta en ekstra INR-kontroll og eventuelt justere medisindosen.



Hvor mye vitamin K er det i en porsjon?

Det er usikkert hvor mye K-vitamin en bør spise hver dag, men for friske personer anbefales rundt 75-100 mikrogram per dag. Hvor mye personer som tar Marevan bør spise varierer fra person til person. Her er eksempler på porsjoner som inneholder omtrent 100 mikrogram vitamin K:

- Én tallerken eller skål (2-3 dl) bladsalat (ruccola, Romano etc.)
- 2 buketter kokt brokkoli
- ca. 2 spiseskjeer eller ¼ dl kokt grønnkål, brennesle eller spinat
- ca. 2 dl kokt kål/surkål
- 4-5 stk. rosenkål
- ca. ett hode eller 7 dl blomkål
- ca. et halvt hode eller 1,6 liter rødkål
- ca. et halvt kilo, eller 13 desiliter, blåbær

Som listen viser er det noen matvarer som gir veldig mye K-vitamin i små mengder (slik som brokkoli, kokt grønnkål og brennesle), mens andre matvarer må man spise store mengder av for å komme opp i 100 mikrogram (slik som blomkål og rødkål). Kokte grønnsaker inneholder ofte mer K-vitamin enn rå, ettersom varmebehandlingen frigjør vitaminet.



Har ofte liten praktisk betydning

Avokado, asparges, purreløk og sukkererter inneholder også litt vitamin K. Grønne krydderurter som dill, gressløk og persille, pestosaus samt raps- og soyaolje og majones inneholder også endel vitamin K, men mengden man spiser er som regel så liten at det har lite praktisk betydning.

Belgvekster som *tørre linser og kikerter* kan inneholde vitamin K. Sukkererter, aspargesbønner og friske, grønne erter inneholder mindre vitamin K enn tørre belgvekster.

Selv om du spiser mye av noen av de ovennevnte matvarene fra før, er det ikke sikkert at du trenger å endre kostholdet. Men dersom du ønsker å spise enda mer av dem, bør du nevne dette for legen slik at han eller hun kan følge det opp ved å måle INR-verdien og justere Marevan-dosen.

Rotgrønnsaker, kjøtt, fersk frukt samt kornvarer, inkludert mel, har som regel lite vitamin K.

Rotgrønnsaker, kjøtt, fersk frukt samt kornvarer, inkludert mel, har som regel lite vitamin K.



Sushimåltider og julaften

Prøv å unngå plutselige forandringer i kostholdet og store sesongvariasjoner. Her kan nevnes store porsjoner grønnkål eller surkål ved julebordet, neslesuppe om våren eller store sushi-retter (det er mye K- vitamin i japanske alger som brukes til sushi).

På sydenturer endres ofte kostholdet, derfor hender det at legen justerer Marevandosen under slike reiser.



Foto: Shutterstock

Marevan og alkohol

Alkohol er i seg selv lett blodfortynnende, og kan derfor forstyrre blodleveringen ved samtidig bruk av Marevan. Moderate mengder vin eller øl daglig (to glass) ser ikke ut til å spille noen rolle, men et plutselig høyt inntak (mer enn to glass vin eller to små flasker øl) bør unngås. Snakk med legen din om dette.

Alkohol øker kroppens omsetning av Marevan, så et vedvarende høyt alkoholforbruk kan føre til reduserte konsentrasjoner av virkestoffet.

Du må trolig også være forsiktig med å drikke *tranebærjuice*, men ett glass nå og da går bra. Det er lite K-vitamin i tranebærjuice, men et høyt inntak av det ser ut til å øke virkningen av Marevan, noe som vil gi økt blødningsrisiko. Store mengder *granateple-* og *grapefruktjuice* kan også gi økte konsentrasjoner av Marevan i kroppen.



Foto: Shutterstock



Foto: Shutterstock

Marevan og naturpreparater

Vær også oppmerksom på at en rekke kosttilskudd og naturprodukter, eksempelvis Johannesurt og ginseng, kan inneholde stoffer som påvirker INR-verdien. Selv om de er naturlige er ikke slike produkter alltid trygge for alle.

Begynner du å bruke et naturmiddel bør INR-verdien følges nøye. Ta alltid opp dette med legen din!

Eksempler på urtemidler og andre kosttilskudd som ikke bør kombineres med Marevan:

- alfalfaspirer
- coenzym Q-10
- djevelklo (devil's claw)
- gingko biloba
- ginsengekstrakt
- grapefruktekstrakt
- grønn te-ekstrakt
- hvitløkekstrakt
- ingefærekstrakt
- johannesurt
- matrem (feverfew)
- tranebærekstrakt
- vitamin K i tablettform
- vitamin A i tablettform
- vitamin C i tablettform (svært høye doser)

Vær obs på at denne listen ikke er uttømmende. Informer alltid legen som forskriver Marevan om spesifikke kosttilskudd eller urtebaserte tilskudd du måtte ta.

Det er ikke noe problem å spise spirer, hvitløk og ingefær i sin naturlige form.

Omega-3-tilskudd eller tran påvirker ikke Marevan direkte, men det har vært sett en økt blødningstendens blant visse pasienter som har tatt omega-3-tilskudd/fiskeolje sammen med Marevan. Forhør deg med fastlegen din om hvordan du bør forholde deg til dette.

Hvis du ikke har brukt omega-3-tilskudd eller tran før, men ønsker å ta det, kan du måle INR litt hyppigere i starten.

Vitamin E i store mengder kan virke blodfortynnende, og tilskudd av det kan øke risikoen for blødninger. Snakk med legen din dersom du tar vitamin E-tilskudd eller multivitaminer som inneholder vitamin E.

—

Referanser

Livsmiddelsverket (2015). *Livsmiddelsverkets livsmiddelsdatabas versjon 2015-05-28*.

United States Department of Agriculture (2015). *National Nutrient Database for Standard Reference Release 28*.

Pearson, M. (2013). *Grønnsaker og rotfrukter – analys av næringsämnen*. Livsmiddelsverkets rapportserie nr. 10/2013.

Drevon, C.A. m.fl. (2004). Biologiske effekter av vitamin K og forekomst i norsk kosthold. *Tidsskrift for Den norske Legeforening*, nr. 12.

Elvin-Lewis, M. (2001). Should we be concerned about herbal remedies? *Journal of Ethnopharmacology*, nr. 75.

Ge, B. m.fl. (2014). Updates on the Clinical Evidenced Herb-Warfarin Interactions. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*.

Harshman, S.G. m.fl. (2014). Vitamin K: dietary intake and requirements in different clinical conditions. *Current Opinion in Clinical Nutrition*, nr. 17

Kennedy, D.A. & Seely, D. (2010). Clinically based evidence of drug-herb interactions: a systematic review. *Expert Opinion on Drug Safety*, nr. 9.

Srinivas, N.R. (2013). Cranberry Juice Ingestion and Clinical Drug -Drug Interaction Potentials; Review of Case Studies and Perspectives. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, nr. 16

Lurie, Y. m.fl. (2010). Warfarin and vitamin K intake in the era of pharmacogenetics. *British Journal of Pharmacology*, nr. 70.

Melien, Ø. m.fl. (2003). Vitamin K i matvarer og effekt av warfarin. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, nr. 13-14.

Pedersen, F.M. m.fl. (1999). The effect of dietary vitamin K on warfarin-induced anticoagulation. *Journal of Internal Medicine*, nr. 6.



Foto: Shutterstock

LHL

Telefon: 22 79 90 00
post@lhl.no, www.lhl.no

LHL – et bedre liv

LHL er en medlemsbasert og ideell pasientorganisasjon med nærmere 55 000 medlemmer, 255 lokallag, 11 interessegrupper og 11 nettverk over hele landet.