

Marevan-hoidon  
valtakunnallinen koulutus  
ammattilaisille

1.2.2012, Biomedicum

# Marevan-hoito ja ravinto

# Marevan-ruokavalio

- = terveellinen ruokavalio, joka
- tukee perussairausten hoitamista ja hidastaa sen etenemistä sekä
  - edistää terveyttä kaikin puolin
  - ottaa huomioon Marevan-lääkityksen erityispiirteet

**Varfariini**  
vähentää hyytymistä



**K-vitamiini**  
lisää hyytymistä

# Elimistö tarvitsee K-vitamiinia

- Veren hyytymisreaktiot
- Luuston mineralisaatio
- **Riittävä saanti\***:
  - naiset noin 90 µg, miehet 120 µg

# Suuret vaihtelut K-vitamiinin saannissa horjuttavat tasapainoa

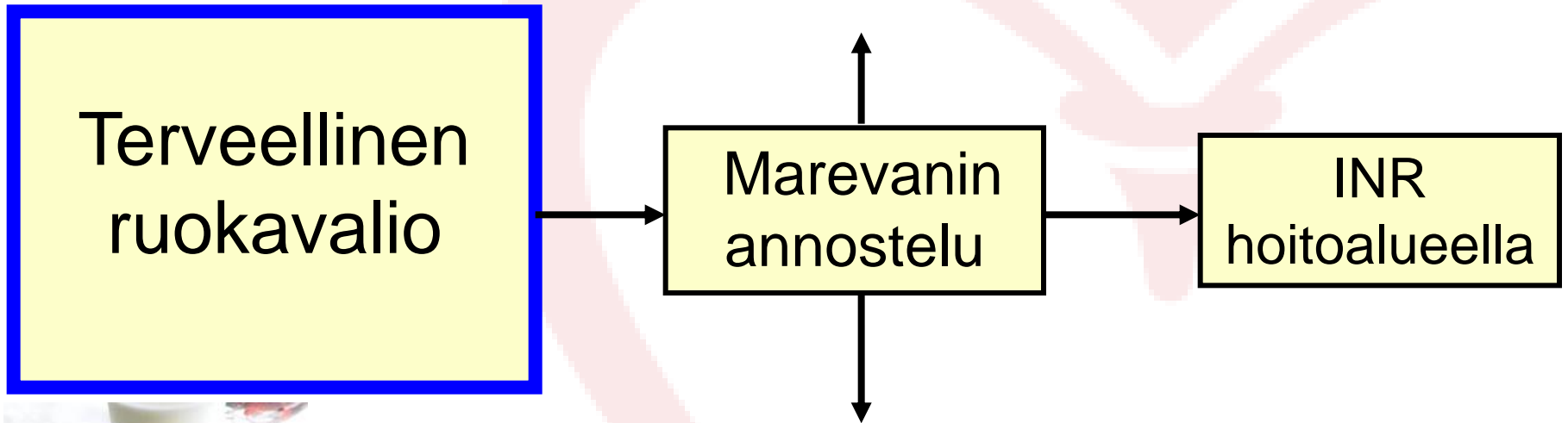
K-vitamiinin saanti  
**POIKKEAA**  
250 - 500 µg:lla\*



INR  
mahdollisesti pois  
hoitoalueelta

⇒ Mitä **suurempi K-vitamiinin saanti**,  
sitä paremmin INR-arvo hoitoalueella\*\*

# Marevan-hoito - lähtökohtana hyvä ruokavalio

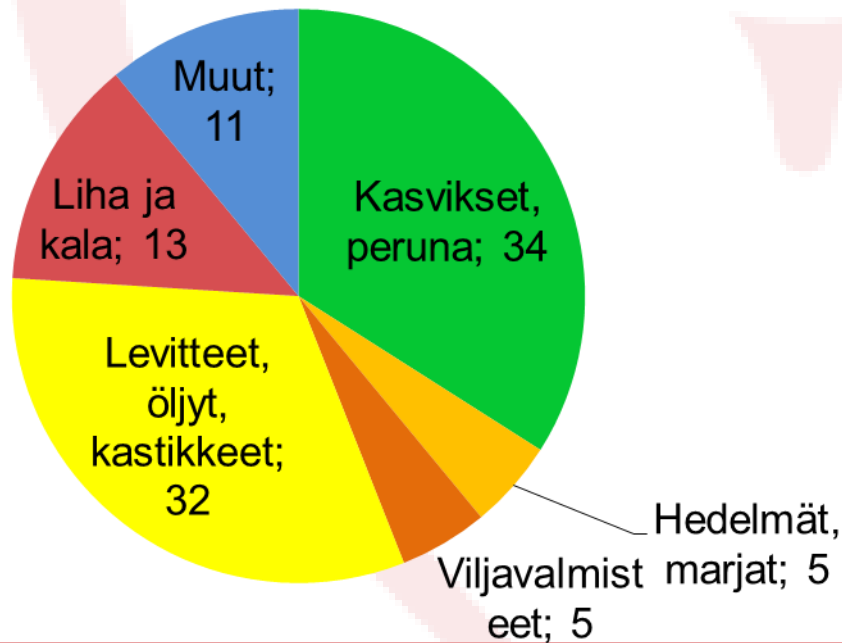


**Lääke annostellaan ruokavalioon sopivaksi, ei päinvastoin**

Kuva: Kotimaiset kasvikset/Teppo Johansson

# K-vitamiini ravinnossa

- Pääasiallinen lähde kasvikunnan tuotteet
- K1-vitamiini eli fylokinoni, kasvit syntetisoivat
- K2-vitamiini eli menakinoni, suolistobakteerit syntetisoivat
- Keskimääräinen päivittäinen saanti 91 µg (25-74 v.)\*



# K-vitamiinia eniten tummanvihreissä lehtivihanneksissa

• Basilika kuivattu	1714 µg/100g
• Timjami	1714
• <b>Lehtikaali</b>	<b>618</b>
• Basilika	414
• <b>Pinaatti</b>	<b>350</b>
• Vihanneskrassi	250
• <b>Mangoldi (lehtijuurikas)</b>	<b>232</b>
• Nokkonen	232
• Persilja	232
• Tilli, tuore	232
• <b>Ruusukaali</b>	<b>220</b>
• Ruohosipuli	190
• Itu keskiarvo, sinimailanen	147



Kuva: Kotimaiset kasvikset/  
Sanna Peurakoski

**Huom:  
Annoskoko!**



Kuva: Kotimaiset kasvikset



# Kasvis osana ruokaa – K-vitamiinia tulee kohtuudella

- **Pinaatti** sellaisenaan 100 g => K-vitamiinia 350 µg  
- saattaa vaikuttaa INR-arvoon
- Pinaattikeitto, lautasellinen (4 dl) => 200 µg  
- ei ilmeisesti vaikutusta
- Pinaattiohukaiset, annos (13 kpl) => 200 µg  
- ei ilmeisesti vaikutusta
- Ruusukaali, annos (5 kpl) => 165 µg  
- ei ilmeisesti vaikutusta
- Pestokastike, 0,5 dl => 70 µg  
- ei vaikutusta



Kuva: Kotimaiset kasvikset/  
Sanna Peurakoski



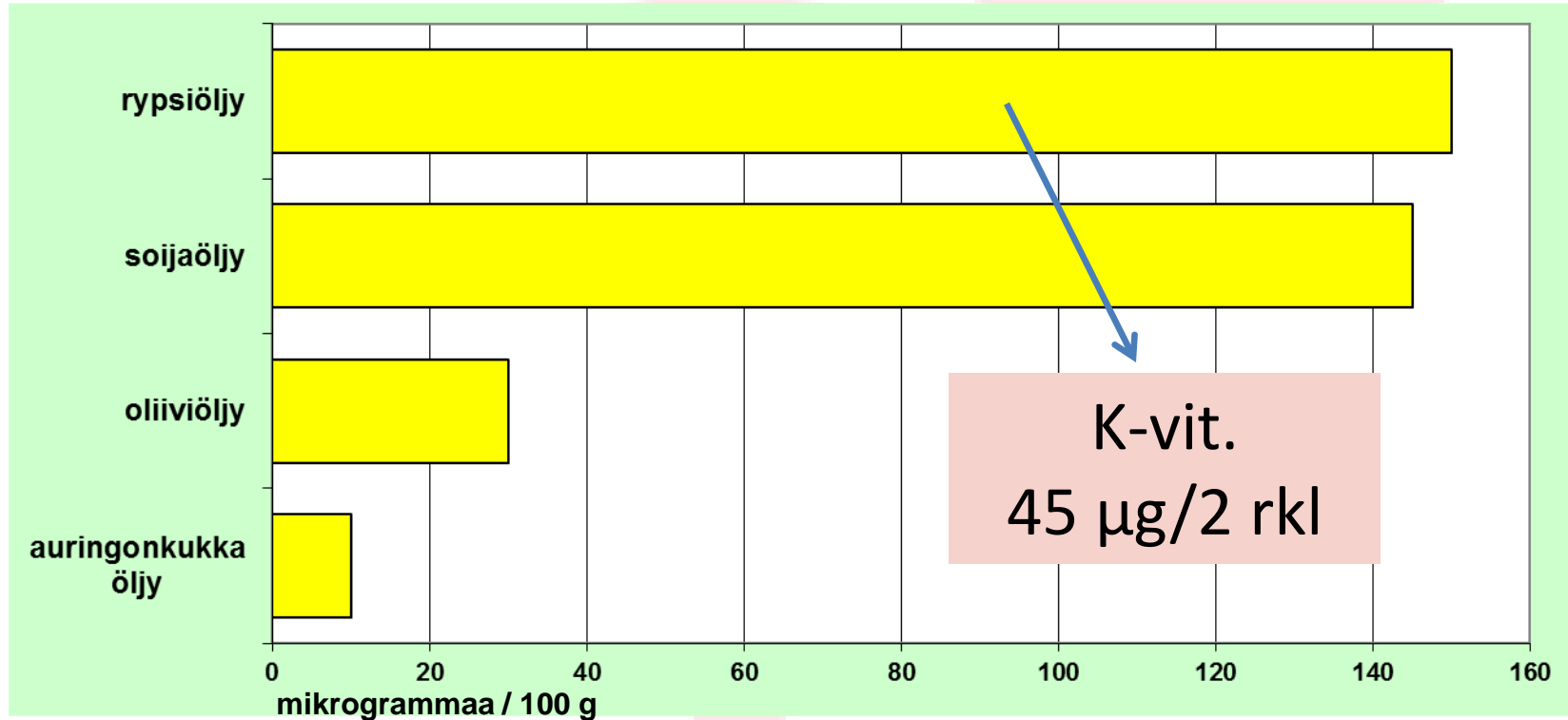
# Muut kuin tummanvihreät kasvikset: K-vitamiinia melko vähän

	µg/100 g		µg/100 g
• Mustaherukka	30	Viinirypäleet	19
• Mustikka	12	Kuivattu sekahedelmä	21
• Mansikka	6	Kuivattu luumu	34
• Puolukka, karpalo	9	Kiivi	34
• Lakka	9		
• Vadelma	10	Herne	28
		Jäävuorisalaatti	40
• Appelsiini	0,1	Soijapapu	47
• Greippi	0,1	Kiinankaali	80
• Persikka	1,5	Lehtisalaatti	130
• Omena	5	Parsakaali	110
• Luumu	12	Tomaatti	5
• Avokado	14	Kurkku, kuorineen	15
		Porkkana	19

www.fineli.fi



# Myös rasvoissa on K-vitamiinia



=> Rypsiöljyä ja margariineja voi käyttää huoletta suosituksen mukaan.

# Marevan-pakkausseloste: K-vitamiini

Marevan®-käyttöohje:

”Alla on listattuna joitakin

**runsaasti K-vitamiinia**

**sisältäviä ruoka-**

**aineita.** Näiden käyttöä

ei tarvitse välttää, mutta

päivittäisten

saantimäärien tulee olla

mahdollisimman

tasaisia.”

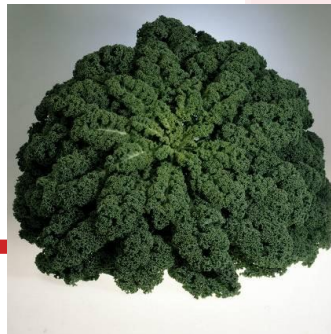
Ruoka-aine	K-vitamiini µg/100 g
Amarantin lehdet	1140
Avokado, syötävä osa	20
Endiivi	231
Herneet	28
Kesäkurpitsa	3
Keräkaali, valkokaali	60
Kevätsipuli	207
Kiivi, syötävä osa	34
Nauris	2
Parsakaali	110
Pinaatti	270
Pistaasipähkinät, kuivatut, paahdetut	13
Merilevät	4 - 60
Soijapavut	47
Korianteri, kuivattu	1359
Kurkku, kuorineen	15
Lehtisalaatti	115
Ruohosipuli	190
Vihanneskrassi	250
Persilja	193
Sinapinlehdet	497
Oliiviöljy	30
Rypsiöljy	150
Soijaöljy	145



# Marevan-ruokavalio



1. Hyvä perusruokavalio, jossa K-vitamiinin saanti **runsasta ja tasaista**
2. **Kasviksia, marjoja ja hedelmiä vapaasti!**  
-> käytännössä tummanvihreät lehtivihannekset: lehtikaali, ruusukaali ja pinaatti aterian osana kohtuullisia annoksia



Kuvat: Kotimaiset kasvikset/Sanna Peurakoski

Leivälle 1 tl  
margariinia



Rasvatonta  
maitoa

1 tl  
öljypohjaista  
salaatin-  
kastiketta

$\frac{1}{2}$   
**kasviksia**



$\frac{1}{4}$  perunaa,  
pastaa tai riisiä

$\frac{1}{4}$  lihaa, kalaa  
tai palkokasveja

K-vitamiinia yhteensä 120 µg

**Varfariini**



**K-vitamiini**

**Ruoan interaktiot varfariinin metaboliaan\*:**

Karpalo, muut marjat?  
Greippi  
Avokado?, mango?  
Ravintolisät  
Omega-3-rasvahappolisät  
Alkoholi  
C-vitamiinilisä

**Ruoan K-vitamiini**

Paasto  
Laihduttaminen  
Kasvisruokavalio  
A- ja E-vitamiinilisät



# Muita Marevan-hoitoon vaikuttavia

- **Greippi, karpalo**

saattaa tehostaa varfariinin vaikutusta\* => varfariinin pitoisuus elimistössä lisääntyy => INR suurenee

**=> Greippiä ja karpaloa (myös mehu) ei suositella**

- **Muut mahdolliset varfariinin metaboliaan vaikuttavat ruoka-aineet**

Marjat? => enintään noin 2 dl päivässä

Mango, avokado? => yksilöllisyys <= perimä?



# INR-tasapainoa edesauttavat

- Monipuolinen, terveellinen, kasviksia runsaasti sisältävä **ruokavalio** päivästä toiseen
- **Runsas ja tasainen K-vitamiinin saanti**
  - Kasviksia ainakin puoli kiloa päivässä
  - Runsaasti K-vitamiinia sisältäviä ruoka-aineita tasaisesti
  - Marjoja kohtuudella, käytännössä enintään 2 dl päivässä

# Itämeren ruokakolmio



Syö kolmion  
pohjalta  
paljon –  
huipulta  
harkiten



## Lisätietoa:

- Ravinto sydänterveyyden edistämiseksi, Suomen Sydänliitto ry, 2011
- Marevan-hoito, Suomen Sydänliitto ry, 2012
- Elintarvikkeiden K-vitamiinipitoisuuksia [www.finel.fi](http://www.finel.fi)

[tuija.pusa@sydanliitto.fi](mailto:tuija.pusa@sydanliitto.fi)



*Kiitos!*