

## 와파린 항응고제 (Coumadin®)를 복용하는 사람들을 위한 건강한 식사 지침

특정 음식 및 음료는 체내 와파린이 작용하는 방식에 영향을 줄 수 있습니다. 본 지침서는 와파린 복용 시 식단을 계획하는 데 도움이 될 것입니다.

우리 몸은 피부에 상처가 나거나 긁히면 혈전(또는 혈소판 마개)을 형성하여 과다 출혈을 방지합니다. 비타민 K는 혈액의 응고를 돕습니다. 비타민 K는 우리가 먹는 다양한 음식에 함유되어 있습니다. 녹색 잎채소에는 비타민 K가 풍부합니다.

일부 질병 및 질환은 혈액의 과다 응고를 일으킬 수 있습니다. 이 경우 체내에 혈전이 형성되어 혈류를 차단할 수 있습니다. 이로 인해 심장마비, 뇌졸중, 심부정맥혈전증 및 기타 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있습니다.

혈액이 과다 응고될 경우 의사는 와파린을 처방해 줄 수 있습니다.

- 와파린은 혈전 생성을 방지하는 알약입니다.
- 와파린은 혈액 응고의 속도를 늦춥니다.
- 비타민 K는 와파린과 상반된 작용을 하여 혈액의 응고를 촉진시킵니다.
- 혈액이 안전한 속도로 응고되도록 와파린 복용량은 일상적인 식단을 통한 비타민 K 섭취량과 균형을 이루어야 할 것입니다.

따라서 약물이 최상의 효력을 발휘할 수 있도록 매일 동일한 양의 비타민 K를 섭취하는 것이 중요합니다.



### 여러분이 취할 수 있는 조치

건강하고 균형 잡힌 식단을 지키십시오. 비타민 K가 풍부한 녹색 잎채소 섭취를 중단할 필요는 없습니다. 건강해지기 위해 비타민 K가 필요하기 때문입니다.

#### 와파린의 작용을 잘 유지하기 위해:

- 하루에 섭취하는 비타민 K의 양이 크게 달라지지 않도록 주의하십시오.

- 같은 방식으로 음식을 조리하십시오. 보통 녹색 잎채소를 조리하여 먹는 경우 갑자기 생것으로 먹기 시작하지 마십시오. 녹색 잎채소는 조리 시 풀이 죽기 때문에 생으로 먹는 것보다 더 많은 비타민 K를 함유하고 있을 수 있습니다.
- 나또(발효 대두), 자몽, 세빌라 오렌지 또는 탄젤로 오렌지나 주스, 석류 주스, 크랜베리나 크랜베리 주스, 아보카도, 생선 오일, 아마씨유, 망고 파파야, 대두 음료, 해초가 함유된 li 구기자, 카모마일 차 등을 먹기 전에 의사와 상의하십시오. 이러한 식품은 와파린의 신체 내 작용을 변화시킬 수 있습니다.

### 식단에 변화를 주기 전에 의사와 상의하십시오.

다음과 같은 경우를 포함합니다:

- 더 많은 녹색 잎채소를 섭취할 계획이 있는 경우(가령 봄과 여름에 더 많은 채소를 먹는 경우)
- 독감에 걸려 며칠 동안 고형식을 먹을 수 없는 경우
- 병원에 입원해 있는 동안(수술 또는 질병으로 인해) 특정 식단을 복용하고 퇴원 후 집에서 정상식으로 복귀하는 경우
- 음식이 달라지는 지역으로 여행을 계획하고 있는 경우

식단이 달라지는 경우 의사가 INR(혈액 응고 검사)을 더 자주 하거나 와파린 복용량을 변경해야 할 수 있습니다.

아래 차트에 녹색 잎채소 및 비타민 K 함유량이 나와 있습니다. **매일 먹는 비타민 K의 총 양 (mcg)이 거의 동일한 조건 하에 아래 음식 중 어느 것이든 먹을 수 있습니다.**

- INR이 안정적이고 안전권에 드는 경우 평소에 먹는 음식을 계속해서 드십시오.
- INR이 불안정한 경우(때때로 너무 높거나 너무 낮은 경우) 아래 차트를 통해 하루에 어느 정도의 비타민 K를 섭취하고 있는지 계산해 보십시오.

녹색 잎채소	양	비타민 K 함유량 (mcg)
케일, 익힌 것	1/2컵	561
케일, 생것	다진 것 1컵	499

시금치, 익힌 것	1/2컵	469
민들레잎, 생것	다진 것 1컵	452
겨자잎, 익힌 것	다진 것 1/2컵	438
콜라드잎, 익힌 것	다진 것 1/2컵	408
비트잎, 익힌 것	1/2컵	368
근대(스위스 차드), 생것	1컵	316
민들레잎, 익힌 것	1/2컵	306
근대(스위스 차드), 생것	1/2컵	303
무잎, 익힌 것	1/2컵	280
파슬리, 생것	1/4컵	260
콜라드잎, 생것	다진 것 1컵	166
브로콜리 라브/라피니, 익힌 것	1/2컵	169
비트잎, 생것	1컵	161
상추, 스프링믹스 (잎 혼합 샐러드), 생것	1컵	154
시금치, 생것	1컵	153
엔디브 및 에스카롤(넓은 잎 꽃상추), 생것	다진 것 1컵	122
꼬마 양배추, 익힌 것	4개	118
브로콜리, 익힌 것	1/2컵	116
라디치오, 생것	채썬 것 1컵	108
상추, 녹색, 생것	채썬 것 1컵	103
브로콜리, 생것	다진 것 1컵(또는 꽃송이 3개)	94

양배추, 익힌 것	채썬 것 1/2컵	86
상추, 로메인, 생것	채썬 것 1컵	61
상추, 버터헤드 (보스턴), 생것	채썬 것 1컵	60
양배추, 생것	채썬 것 1컵	56

\* 캐나다 영양소 파일(2015년)에서 발췌한 영양 정보  
<https://food-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-eng.jsp>

## 기타 조언

### 비타민 및 미네랄 보충제

- 비타민 K가 포함된 비타민 또는 미네랄 보충제를 복용하는 경우 매일 동일한 양을 복용하십시오. 다수의 종합 비타민제, 일부 칼슘 및 비타민 D 보충제는 비타민 K를 함유하고 있습니다.
- 비타민 K가 함유되지 않은 보충제 또한 와파린과 상호 작용할 수 있습니다.

### 천연 건강식품(예: 식물 기반 보충제)

- 주치의에게 복용 중인 추출물, 분말 또는 알약에 대해 알려십시오. 여기에는 영양 보충제(예: 마늘 알약, 아미씨유, 피쉬 오일) 및 약초(허브차 포함)도 포함됩니다.
- 건강 식품 중 다수가 와파린의 작용을 방해합니다. 아직 상호 작용에 대해 보고되지 않은 식품도 있을 수 있습니다.

아래에 관련한 질문이 있을 경우 의사와 상의하십시오:

- 알코올 복용
- 비타민 또는 미네랄 보충제를 먹기 시작하거나 중단하기 전
- 자연 건강식품을 먹기 시작하거나 중단하기 전



## 추가적 자원

여러분의 특정한 식품 및 영양 관련 필요와 선호에 관한 정보와 조언을 구하려면 **8-1-1**로 전화하여 HealthLink BC 영양사를 바꿔달라고 하십시오. 영양사는 여러분의 질문에 답해주고, 여러분의 모국어로 된 자료를 안내해줍니다.

**8-1-1**은 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스를 제공합니다. **8-1-1**로 전화하면 영어로 말하는 보건 서비스 안내자와 연결됩니다. 다른 언어로 서비스를 받고자 할 경우, 언어명만 말하면(예: '한국어'/'Korean') 통역이 3자 통화로 통역해줍니다.

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - 의학적으로 승인된 비응급 보건 정보

*이 자료들은 발간 당시 신뢰도 있고 정확한 것으로 믿어지는 추가적 정보의 출처로 제공되는 것으로서 특정 정보, 서비스, 제품 또는 회사의 홍보물로 간주되지 않아야 합니다.*



## 비고

### 문서로 배포:

BC주 주민 및 보건 전문가들에게 영양 관련 정보 및 자료를 무상으로 제공하는 HealthLinkBC 영양사서비스(Dietitian Services, 구 Dial-A-Dietitian). 웹사이트 [www.healthlinkbc.ca/healthyeating](http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating) 을 방문하거나 8-1-1(BC주 전역)로 전화하십시오. 130여 개 언어의 통역 서비스가 제공됩니다.