



Vitamin K Food List (Malay)

INTERAKSI ANTARA UBAT WARFARIN DENGAN VITAMIN K DALAM MAKANAN

Warfarin (Marevan©) ialah ubat anti-pembekuan darah untuk mencegah pembekuan darah yang tidak normal. Dos warfarin anda akan dititratkan (diubah) berdasarkan INR (International Normalised Ratio), yang menentukan keberkesanan ubat warfarin. Makanan-makanan berikut akan menjejaskan keberkesanan ubat warfarin. Anda dinasihatkan supaya mengelakkan makanan ini untuk mengekalkan keseimbangan INR dan dos Warfarin.

— Elakkan makanan-makanan berikut:



Kranberi dan produk kranberi



Limau gedang dan jusnya



Delima



Limau bali



Hati



Natto dan produk Natto



Teh herba dan jamu-jamu



Ramuan herba, sup herba (e.g. ginseng, cordyceps, dang gui, danshen, goji*, etc.)

*Nota: Goji dalam jumlah yang sedikit (seperti 10 biji seorang) dalam sup adalah dibenarkan.

— **Elakkan makanan berikut dalam jumlah yang banyak**

- Buah Avocado ($\leq$ 1 buah sehari)
- Mangga ($\leq$ 1 buah sehari)
- Betik ($\leq$ 2 potong sehari)
- Soya (seperti susu soya $\leq$ 1 cawan sehari, tauhu $\leq$ 1 kotak sehari)
- Teh Cina/ Teh bunga kekwa/ Teh hijau: matcha ($\leq$ 1 cawan seminggu)
- Rumpai laut kering ($\leq$ 2 keping sehari)/ rumpai laut ($\leq$ ½ cawan sehari)
- Keju ($\leq$ 3 keping/ 75g sehari)

Jika pengambilan makanan ini adalah dalam jumlah yang banyak, anda disarankan untuk mengambil jumlah tersebut secara konsisten/sekata (seperti x kali dalam seminggu).

— **Elakkan pengambilan alkohol yang berlebihan**

- Lelaki: $\leq$ 350ml wain/champagne, 660ml bir/cider or 70ml spirit sehari
- Perempuan: $\leq$ 175ml wain/champagne, 330ml bir/cider or 35ml spirit sehari

— **Vitamin dan produk suplemen**

Vitamin dan produk suplemen mungkin boleh menjejaskan keberkesanan warfarin. Sila maklumkan kepada doktor atau ahli farmasi anda sekiranya anda sedang mengambil atau bercadang untuk mengambil multivitamin atau produk suplemen. (seperti koenzim Q10, ginkgo biloba , minyak ikan omega , makanan tambahan bawang putih, beras merah yis, spirulina, glucosamine, chondroitin, etc.)

Kesan pengambilan vitamin K daripada makanan terhadap warfarin

Vitamin K membantu pembekuan darah dan akan mengganggu tindakan ubat Warfarin serta menjejaskan bacaan INR. Makanan yang tinggi kandungan vitamin K (seperti sayuran yang hijau tua) harus diambil dalam jumlah yang konsisten/ sekata. Anda tidak perlu mengelakkan makanan yang tinggi kandungan vitamin K. Elakkan membuat perubahan yang mendadak dalam diet anda supaya pengambilan vitamin K kekal sekata setiap minggu.

— Contoh sayur-sayuran yang mengandungi kandungan vitamin K yang tinggi:



Baby Bok Choy
(Nai Bai)



Bayam



Bayam Merah



Daun Keledek



Tong-Ho



Sawi Panjang
(Yu Choy)



Pucuk Kacang
(dou miao)



Brokoli



Sawi



Watercress



Pucuk Alfalfa



Kale



Brussel Sprout



Pasli



Selasih (Basil)

Jumlah sehidad: _____ ; _____ kali seminggu

Roti dan produk kacang seperti nasi, oatmeal dan kekacang, contohnya kacang dan lentil mengandungi kandungan vitamin K yang rendah. Daging (ayam, ikan dan lembu), buah-buahan, kacang dan produk tenusu tidak mengandungi kandungan vitamin K yang tinggi jika dimakan dalam kuantiti yang sederhana.

National University Hospital

5 Lower Kent Ridge Road, Singapore 119074

NUHS Hotline: (65) 6908 2222

NUHS General Enquiries: contactus@nuhs.edu.sg

NUHS Appointments: appointment@nuhs.edu.sg

www.nuh.com.sg



Scan for
more information

Take charge of your health and
access health information and
services across NUHS institutions.

Download the NUHS App now!



Scan to download

The information in this brochure is meant for educational purposes and should not be used as a substitute for medical diagnosis or treatment. Please seek your doctor's advice before starting any treatment, or if you have any questions related to your health, physical fitness or medical condition.

© 2025, National University Health System. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or shared without prior permission from National University Health System.

Information is correct at time of printing May 2025 and subject to revision without prior notice.