

ALIMENTATION ET TRAITEMENT ANTICOAGULANT (AVK)

***Vous êtes actuellement sous
anticoagulants (AVK)
afin de prévenir la formation d'un caillot
dans vos vaisseaux sanguins***

La vitamine K joue un rôle essentiel dans la coagulation du sang. Un apport adéquat et constant permet de combler les besoins de l'organisme et favorise une meilleure stabilisation de votre traitement.

La prise d'AVK n'oblige à aucun régime particulier. Néanmoins, certains aliments sont plus riches en vitamine K (*cf tableau*)

Ils peuvent perturber l'efficacité du traitement.

- S'ils font partie de votre alimentation hebdomadaire maintenez vos portions habituelles.
- Si vous en consommez rarement (1 à 2 fois/semaine) servez-vous en petites portions (200 g de légumes crus, en moyenne) et ne les cumulez pas

Il est possible d'augmenter les fréquences de consommation, en avisant votre médecin pour qu'il adapte votre traitement.



MSP SAN DAMIANU MEDICA

Résidence Corail Migliacciaru
20243 Prunelli di Fiumorbu

Tel : 04.95.46.28.99

E-mail : Msp.fiumorbu@gmail.com

Site internet :

<http://www.mspsandamianumedica.com>

D'autres facteurs peuvent perturber l'efficacité de votre traitement :

- La consommation d'alcool
- Le jeûne prolongé
- La consommation de certains compléments alimentaires
*Ginkgo biloba, curcuma, ail, Coenzyme Q10, Don Quai, Matricaire,
Vitamines A et E, Millepertuis, Ginseng,
Marron D'inde, Klamath...*

TABLEAU DES ALIMENTS AYANT UNE INCIDENCE SUR L'ACTION DES ANTICOAGULANTS (AVK)

Aliments RICHES en vitamine K pouvant diminuer l'effet des AVK et entrainer une diminution de l'INR

Teneur TRES ELEVEE en vitamine K (100- 1000 µg/100g)



HUILES

- ✚ Colza
- ✚ Soja



LEGUMES

- ✚ Chou vert, choux de Bruxelles
- ✚ Brocoli, laitue, cresson, épinard, fenouil
- ✚ Blettes, chicorée, persil

Teneur ELEVEE en vitamine K (10-100 µg/100g)



HUILE ET MARGARINE

- ✚ Huile d'olive
- ✚ Margarine



LEGUMES

- ✚ Chou rouge, blanc, chou-fleur, haricot vert
- ✚ Asperge, petit-pois, carotte, poireau,
- ✚ Concombre avec la peau, fèves



ABATS

- ✚ Foie et abats



PAIN INTEGRAL et PAIN COMPLET

Aliments MOYENNEMENT RICHES en vitamine K. Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de CONSOMMATION EXCESSIVE.

Teneur MOYENNE en vitamine K (1 à 10 µg/100 g)



HUILES, BEURRE ET FROMAGES

- ✚ Mais, tournesol, palme
- ✚ Beurre, crème fraîche
- ✚ Fromage



LEGUMES

- ✚ Poivron, aubergine, courgette, cèleri,
- ✚ Concombre sans peau



FRUITS

- ✚ Tomate
- ✚ Figue, pêche, raisin, datte, framboise, poire
- ✚ Pomme, prune, myrtilles, nectarine



VIANDE/POISSON

- ✚ Veau
- ✚ Poulet avec peau, thon



PAINS

- ✚ Seigle, et froment
- ✚ Baguette blanche

(Conseil : choisir la Baguette Tradition ou un pain aux céréales)

Réf: ANSES/ Table CIQUAL 2020 (Tableau non exhaustif)