

ALIMENTATION & ANTICOAGULANTS

**Aliments riches en vitamine K pouvant diminuer l'effet des AVK
et conduire à une diminution de l'INR.**

► **Teneur très élevée en vitamine K (100 - 1000 µg/100g)**

- Huile de colza, huile de soja
- Brocoli, chou vert, choux de Bruxelles, choucroute
- Laitue, cresson, persil
- Epinard
- Fenouil

► **Teneur élevée en vitamine K (10 - 100µg/100g)**

- Margarine, huile d'olive
- Chou rouge, chou-fleur
- Asperge
- Concombre avec peau
- Poireau
- Haricot vert, fève, pois
- Poulet avec peau
- Foie et abats

Aliments de richesse modérée en vitamine K

Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de consommation excessive.

► Teneur moyenne en vitamine K (1-10µg/100g)

- Huile de maïs, huile de palme, huile de tournesol
- Crème, beurre, fromage
- Orge, avoine, son de blé
- Pain complet, céréales de petit déjeuner
- Pomme
- Date, figue, raisin
- Pêche, prune
- Rhubarbe
- Myrtille, fraise
- Carotte, céleri
- Tomate
- Aubergine, courgette
- Boeuf haché

Aliments pauvres en vitamine K.

Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR.

► Teneur faible en vitamine K (0,1-1µg/100g)

- Lait de vache, yaourt
- Maïs, pétale de maïs
- Pain blanc, farine blanche, huile de coprah
- Spaghetti, riz complet
- Melon, pastèque, mangue
- Orange, pomelo
- Banane, ananas
- Cacahuète
- Pomme de terre
- Champignon
- Concombre sans peau, navet
- Cuisse de poulet sans peau, côte de porc maigre, saucisse (porc et boeuf)
- Oeuf, poisson (saumon et thon en conserve)