



# Laboratoire d'analyses médicales AIT BACHIR

## CONSEILS ALIMENTAIRES DANS LE TRAITEMENT PAR ANTI VITAMINE K

(Préviscan, Sintrom, Coumadine)

Pour que le traitement par anti vitamine K soit efficace, il est important d'avoir un apport alimentaire en vitamine K stable.

Les végétaux verts (légumes verts, huiles végétales) ainsi que les fromages fermentés sont les sources principales de vitamine K. Qu'ils soient consommés crus ou cuits ne modifie pas la teneur en vitamine K des légumes.

**Une alimentation équilibrée est conseillée**

Celle ci se compose chaque jour d'un petit déjeuner et à chaque repas de :

- 1- un crudit é : légume ou fruit (en entrée ou en dessert)
- 2- viande ou poisson ou œufs
- 3- des féculents (p de terre, pâtes, riz, semoule, légumes secs)  
et/ou du pain
- 4- des légumes verts cuits
- 5- un produit laitier

le tout cuit ou assaisonné avec le moins possible de matières grasses  
et sans ordre précis pour les plats

## Conseils généraux

### Pour stabiliser votre apport en vitamine K

- ✓ Eplucher les légumes et les fruits car la vitamine K est concentrée dans la peau
- ✓ Éviter de manger les feuilles externes des salades et choux car la vitamine K est concentrée dans les feuilles les plus vertes.
- ✓ Avant d'utiliser l'huile, la laisser à la lumière au moins 48h dans un récipient transparent (attention aux plats assaisonnés de la restauration collective : cantines, selfs...)
- ✓ Vous pouvez saupoudrer vos plats de persil, menthe, coriandre. Attention cependant à certains plats méditerranéens qui en contiennent beaucoup (ex : le taboulé)
- ✓ Attention également aux produits alimentaires du commerce (plats cuisinés, conserves, sauces...) avec des matières grasses d'origine inconnue.
- ✓ Attention à la consommation de fromages : plus ils sont fermentés, plus ils sont riches en vitamine K (éviter les plats tels que raclette, tartiflette)

### Certains aliments sont à éviter car **très riches en vitamine K** :

Les épinards, le chou frisé, les choux de Bruxelles, la chicorée frisée, les verts de bettes les brocolis, les asperges vertes, la salade verte en légume, le cresson, les pistaches.

- Alimentation artificielle ( entérale= sonde/ parentérale= perfusion)
- Suppléments vitaminiques
- Reprise de l'alimentation habituelle après un séjour à l'hôpital
- Changement de rythme alimentaire : voyage, variations saisonnières, régime
- Consommation importante de boissons alcoolisées

**Il sera nécessaire dans ces cas de consulter votre médecin pour adapter le traitement**