

Les conseils pour les anticoagulants oraux

Lorsque l' on est sous **antivitamines K** , médicaments prescrits pour fluidifier le sang , il faut éviter de consommer les **aliments riches en vitamines K** , pour ne pas perdre l' efficacité thérapeutique de ces produits , en retenant que la **vitamine K** est présente en quantités variables dans la **plupart des aliments** : céréales , foie , fruits , huiles végétales , légumes , margarines , pain , pâtes , poissons , produits laitiers , ...

Cependant , la principale source alimentaire en vitamine K , appelée **vitamine K1** ou **phylloquinone** , se trouve principalement dans les **feuilles des légumes verts** ;

Il a été retenu ici une liste non exhaustive d' aliments dont la teneur en vitamine K est **supérieure à 100 µg pour 100 g** ;

Les légumes et les salades

Dans cette catégorie , on retient les **brocolis** , les blettes , la chicorée , le **chou** , les **choux de Bruxelles** , le **chou vert** , le **cresson** , les **épinards** , la laitue , les oignons de printemps , le pissenlit , le pourpier , la roquette , la scarole ;



Les huiles végétales

Il s' agit de l' **huile de colza** , de l' huile de soja et de certaines margarines ;

Les fines herbes et les épices

Certaines d' entre elles comme l' origan , l' **estragon** , le **céleri en flocons** , la sarriette , le romarin et la sauge , contiennent beaucoup de vitamine K ;

Il faut encore citer les **tomates** , l' **avocat** , la choucroute , les abats et le foie , alors que du point de vue pratique , certaines règles sont à retenir :

- Ne pas consommer plus d' une portion par jour des aliments suivants : **épinards** , navets , **choux rouge** ou de **Bruxelles** , brocolis , avocats ;
- Eviter de prendre en grande quantité du **thé vert** ou du **persil** ,
- Ne pas modifier l' alimentation habituelle par l' exclusion ou l' apport massif de **légumes verts** , de **soja** , de **lentilles** ou de foie ;
- Ne pas consommer de **boissons alcoolisées** ou en consommer régulièrement une dose inférieure à deux verres par jour ;

Docteur **Patrick AGENOR**