



## ALIMENTAZIONE

Gli alimenti contengono una quantità variabile di vitamina K, che è l'antidoto degli anticoagulanti orali, cioè riduce l'effetto degli anticoagulanti orali.

Pertanto l'ideale è seguire una dieta il più possibile varia per evitare notevoli variazioni nel contenuto di vitamina K.

In caso di modifiche importanti nelle abitudini alimentari (es. divenire vegetariano) o nel caso di qualsiasi variazione della dieta è necessario avvertire in anticipo il medico.

**Da evitare:** prezzemolo (consentito solo come ornamento), verze

**Attenzione per variazioni > 100 gr:**

broccoli, cavoletti, cavolo cappuccio, spinaci, cime di rapa, germogli, lattuga

**Attenzione per notevoli variazioni:** asparagi, avocado, piselli, lenticchie, semi di soia, altra insalata verde, fegato

Il **FABBISOGNO GIORNALIERO di VITAMINA K** è di circa 65 microgrammi per le donne e 80 microgrammi per gli uomini.

Una parte della vitamina K utilizzata dal corpo viene prodotta dalla flora batterica intestinale, ma la maggior quantità proviene dagli alimenti.

Quando si assumono gli anticoagulanti orali non è necessario evitare gli alimenti che contengono la vitamina K, ma è consigliabile distribuire uniformemente nei vari giorni la quantità di vitamina K assunta, piuttosto che assumerne tanta un giorno e pochissima altri giorni. Una irregolarità di questo tipo rende meno costanti i livelli di scoagulazione.

A questo scopo elenchiamo il contenuto di vitamina K di vari alimenti:

<b>ALIMENTI RICCHI di VITAMINA K</b>
<b>I CIBI Più RICCHI di VITAMINA K sono le VERDURE a FOGLIA VERDE</b>



ALIMENTO	Contenuto VITAMINA K in microgrammi
Cavolfiore una scodella	540
Coste crude 1 scodella	500
Biete cotte mezza scodella	440
Spinaci cotti mezza scodella	360
5 Cavolini di Bruxel	289
Crescione 3 scodelle	250
Indivia 2 scodelle	231
Scalognò crudo 2/3 scodella	207
Broccoli cotti mezza scodella	113
Cavolo cotto 2/3 scodella	98
Asparagi 7 punte cotte	80
Altri vegetali ricchi di VIT K sono:	Altri alimenti: FEGATO-SOIA (incluso TOFU)
FAGIOLI- CECI- GERMOGLI Erba Medica	TE VERDE
BARBABIETOLA- RAPA	OLIO di SEMI di SOIA
LATTUGA-ALGHE-AVOCADO	Vitamina A ed E

*IL CONTENUTO di VITAMINA K è circa uguale negli alimenti crudi, cotti, congelati.*

Dott. C. Gualtierotti - Aprile 2005

