

## Fiche à paraître

Alimentation et ostéoporose (LRI n° 187)

## Alimentation

## Alimentation et anti-vitamine K

**L'apport en vitamine K alimentaire peut avoir un effet sur l'équilibre de l'INR des patients traités par anti-vitamine K. Il est donc nécessaire d'avoir un apport régulier et modéré en vitamine K. L'éducation thérapeutique aide les patients à obtenir un équilibre de leurs traitements par anti-coagulants.**

Les anti-vitamines K (AVK) sont des médicaments de la famille des anti-coagulants oraux. Ils s'opposent à l'action de la vitamine K. Cette dernière favorise la coagulation du sang. La prise orale d'AVK permet donc de ralentir la coagulation et d'éviter la formation de caillot dans les artères et les veines.

### Dosage et surveillance des AVK

Les AVK sont souvent prescrits sur une longue durée en cas de phlébites, embolies pulmonaires, maladies cardiaques, etc. Ils peuvent être prescrits en relais de l'héparine. Une fois la dose d'AVK appropriée établie par le médecin, une surveillance régulière, par dosage biologique de l'INR (*International normalized ratio*) reste nécessaire car de nombreux facteurs peuvent augmenter ou diminuer l'effet anticoagulant du médicament, notamment l'alimentation.



### Aliments riches en vitamine K

Certains aliments contiennent de la vitamine K en grande quantité et peuvent modifier l'INR du patient : brocolis, laitue, épinards, choux, choux-fleurs, choux de Bruxelles... En règle générale, plus les plantes sont vertes, plus elles sont riches en vitamine K. En cas d'alimentation déséquilibrée, ces aliments peuvent modifier l'efficacité du traitement. Cependant ils ne sont pas interdits, à condition de les répartir dans les menus de manière régulière et modérée.

Les recommandations de l'infirmière permettent d'éviter de diminuer de façon sévère sa consommation de légumes verts, sources de précieux micronutriments protecteurs.

### Les règles d'or au quotidien

Cinq règles d'or sont à retenir :

- ne pas jeûner, cela augmente l'effet anticoagulant ;

Aliments très riches en vitamine K (100-1 000 µg/100 g)	Aliments riches en vitamine K (10-100 µg/100 g)	Aliments de richesse modérée en vitamine K (1-10 µg/100 g)	Aliments pauvres en vitamine K (0,1-1 µg/100 g)
Leur consommation peut diminuer l'effet des AVK et conduire à une forte diminution de l'INR	Leur consommation peut diminuer l'effet des AVK et conduire à une diminution de l'INR	Une diminution de l'INR peut s'observer en cas de consommation excessive.	Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• huile de colza, huile de soja</li> <li>• brocoli, chou vert, chou de Bruxelles, choucroute</li> <li>• laitue, cresson, persil</li> <li>• épinard, fenouil</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• margarine, huile d'olive</li> <li>• chou rouge, chou-fleur</li> <li>• asperge, concombre avec peau, poireau</li> <li>• haricot vert, fève, pois</li> <li>• poulet avec peau, foie et abats</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• huile de maïs, de palme, de tournesol</li> <li>• crème, beurre, fromage</li> <li>• orge, avoine, son de blé, pain complet, céréales de petit déjeuner</li> <li>• pomme, date, figue, raisin, pêche, prune, rhubarbe, myrtille, fraise</li> <li>• carotte, céleri, tomate, aubergine, courgette</li> <li>• bœuf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lait de vache, yaourt</li> <li>• maïs, pétale de maïs, pain blanc, farine blanche</li> <li>• spaghetti, riz complet</li> <li>• melon, pastèque, mangue, orange, pomelo, banane, ananas</li> <li>• cacahuète</li> <li>• pomme de terre, champignon, navet, concombre sans peau, poulet sans peau, œuf, poisson</li> </ul>

Tableau 1. Classification de certains aliments en fonction de leur richesse en vitamine K.