



# SUIVI DES PATIENTS SOUS AVK



## TABLEAU DES ALIMENTS

POUVANT PERTURBER L'ACTION DES ANTICOAGULANTS, S'ILS SONT CONSOMMÉS *OCCASIONNELLEMENT*

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, chou de Bruxelles, choucroute
- + laitue, cresson, persil
- + épinard
- + fenouil

**Teneur élevée en vitamine K (10-100 µg/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 (1-10 µg/100g)**

- + huile de maïs, palme, tournesol
- + crème, beurre, fromage
- + orge, avoine, son de blé
- + pain complet, céréales petit déjeuner
- + pomme
- + date, figue, raisin
- + pêche, prune
- + rhubarbe
- + myrtille, fraise
- + carotte, céleri
- + tomate
- + aubergine, courgette
- + boeuf



Aliments pauvres en vitamine K. Leur consommation ne conduit pas à une perturbation de l'INR.

**Teneur faible en vitamine K (0.1-1 µg/100g)**

- + lait de vache, yaourt
- + maïs, pétale de maïs
- + pain blanc, farine blanche
- + spaghetti, riz complet
- + melon, pastèque, mangue
- + orange, pomelo
- + banane, ananas
- + cacahuète
- + pomme de terre
- + champignon
- + navet
- + concombre sans peau
- + poulet sans peau
- + oeuf, poisson



Sources: + AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)  
+ CIQUAL (Centre Informatique sur la Qualité des Aliments)



**ketterthill**

LABORATOIRES D'ANALYSES MÉDICALES