

ALIMENTAZIONE E TERAPIA ANTICOAGULANTE

I pazienti in terapia anticoagulante devono porre particolare attenzione al contenuto di vitamina K negli alimenti in quanto promuove coagulazione del sangue.

La vitamina K non va bandita dall'alimentazione anzi deve essere assunta limitando però l'apporto giornaliero a 200-300 microgrammi. Quindi è utile la seguente tabella con l'indicazione della vitamina K espressa in microgrammi per ogni 100 grammi di alimento, in modo da poter calcolare il limite del fabbisogno giornaliero di 200/300 microgrammi.

La vitamina K non viene alterata dalla cottura, si altera tuttavia se esposta alla luce e all'aria.

Alimenti ad alto contenuto di Vit. K

microgrammi / 100 g

Lattuga 160

Spinaci 108

Olio oliva,mais,burro 50

Cavolo 34

Broccoli,cavolfiori 33

Uovo 25

Carote,fagioli,pomodori 10,14,18

Alimenti a basso contenuto di Vit. K

microgrammi / 100 g

Latte 1

Pane 3

Pasta, riso, polenta 8

Bietola, Cetrioli, Arance 4

Triglia, Sogliola, Patate 4

Pollo, Conigli, Mele 4,5

Formaggi 5