

## RECOMMANDATIONS aux patients sous ANTICOAGULANTS (Préviscan, Coumadine, Sintrom, Minisintrom...)

### Diminution de l'INR

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

### Augmentation de l'INR

Lors d'un jeûne prolongé, lors d'un abus d'alcool, lors de la prise de certains médicaments dont l'aspirine (ASPEGIC, SOLUPSAN, CATALGINE...) et les anti-inflammatoires (VOLTARENE, FELDENE, PROFENID, SURGAM, NIFLURIL...).

⇒ **Ne jamais arrêter ou débuter un traitement sans en parler à votre médecin**