

## Idées de menus pauvres en vitamine K

<p>Carottes râpées/vinaigrette Escalope de dinde à la moutarde Cèleri braisé et Pommes de terre vapeur Roquefort/pain Orange</p>	<p>Betteraves rouges/vinaigrette Roti de porc au four Purée de potiron Camembert/pain Poire</p>
<p>Fenouil au citron Steak grillé Pâtes et champignons à la crème Tome de brebis/pain Salade de fruits (clémentine/kiwi/banane)</p>	<p>Potage de carottes/poireaux/P.de terre Dos de cabillaud au four Riz et julienne de légumes (carottes/cèleri/navet) Gruyère Raisin</p>
<p>Radis noir râpé Cuisse de poulet Légumes couscous et semoule Yaourt nature sucré Compote pomme/banane</p>	<p>Haricots vert en vinaigrette Omelette aux pommes de terre Poivrons braisés Faisselle Ananas</p>



Les pharmaciens du Pôle de santé

« Sud Est Morbihan »

vous informent....

## Traitement anticoagulant Conseils hygiéno-diététiques.



Le Pôle de santé « Sud Est Morbihan » est le regroupement des professionnels de santé libéraux du canton de la Roche Bernard élargi aux communes d'Arzal et de Péaule.

Document réalisé avec la collaboration de Carole Le Méro  
Diététicienne-Nutritionniste diplômée—12, place St Pierre 56130 NIVILLAC - 02.99.90.78.01  
Membre du Pôle de santé « Sud Est Morbihan »

La vitamine K est une vitamine intervenant dans la coagulation sanguine et pouvant interférer avec les anticoagulants (ou anti vitamine K).

**Plutôt que de s'interdire de manger de multiples aliments, risquant de vous mener à des réductions alimentaires inutiles , voici quelques conseils :**

- Manger équilibré, un peu de tout sans modifier l'équilibre de votre alimentation habituelle.
- Ne consommer qu'une petite part par jour (assiette à dessert) d'aliments les plus riches en vitamine K :



*brocolis, chou rouge, chou blanc, chou vert, chou de Bruxelles, choucroute, épinards, feuilles de blettes, endives, laitue, cœurs de salade.*



- La tomate n'est pas un aliment qui contient une grande quantité de vitamine K. Cependant, sa consommation peut être multipliée sur la journée et sous différentes formes (salade de tomates, sauce tomates...) et apporter au final une quantité de vitamine K assez importante. Pour cela éviter d'en consommer à chaque repas, additionné d'un aliment riche en vitamine K cité ci-dessus.
- Le persil, la ciboulette et l'oseille sont riches en vitamine K : les consommer en très petite quantité en assaisonnement (attention aux plats méditerranéen qui en contiennent beaucoup ex : le Taboulé)

- L'alcool consommé en excès et de façon prolongée peut altérer les facteurs de coagulation. Pour ceux qui consomment de l'alcool, se limiter à un verre de vin de 12 cl/jour et un apéritif/semaine



- Les feuilles de thé vert sont riches en vitamine K. Cependant ne vous interdisez pas la consommation de thé vert : la vitamine K n'est pas hydro-soluble : il en restera simplement des traces lors de l'infusion.

- Attention DANGER en cas de jeûne alimentaire : le jeûne alimentaire peut avoir des conséquences graves sur votre santé en occasionnant un déséquilibre de l'anti coagulation.

- La vitamine K n'est pas sensible à la chaleur (donc à la cuisson) mais, à l'oxygène et à la lumière : un entreposage prolongé peut faire diminuer le taux de vitamine K de l'aliment.

- Attention à la prise ou à l'utilisation de certains produits dit de « médecine douce » (phytothérapie, plantes médicinales...) qui peuvent contrer l'effet de votre traitement anticoagulant (*Baies de Goji, Ginseng, Ginkgo Biloba...*). **Ne pas les consommer sans avis de votre pharmacien ou médecin.**