

**ALIMENTAZIONE PER PAZIENTI IN TERAPIA
ANTICOAGULANTE ORALE (CON COUMADIN®)**

LA RESTRIZIONE DIETETICA DELLE FONTI DI VITAMINA K RAPPRESENTA UN VALIDO AIUTO ALLA STABILIZZAZIONE DELLA POSOLOGIA DEI FARMACI ANTICOAGULANTI ORALI, CHE FUNZIONANO COMBATTENDO L'EFFETTO DI QUESTA VITAMINA.

SE IL CORRETTO INTERVALLO DI INR VIENE RAGGIUNTO FACILMENTE ED IN POCO TEMPO, UN GRANDE RIGORE NELLA RESTRIZIONE DI ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINA K NON È INDISPENSABILE.

IN ALCUNI PAZIENTI PERÒ, SPECIALMENTE IN QUELLI CHE HANNO UNA ALIMENTAZIONE IRREGOLARE, IL RAGGIUNGIMENTO E IL MANTENIMENTO DI UN ADEGUATO INR PUÒ ESSERE DIFFICILE, ED IN TAL CASO SI CONSIGLIA DI SEGUIRE LE INDICAZIONI RIPORTATE IN SEGUITO:

**ALIMENTI CHE VANNO EVITATI DEL TUTTO
PERCHÉ CONTENGONO TROPPO VITAMINA K O INTERFERISCONO COL COUMADIN:**

CAVOLO VERDE, CAVOLO RICCIUTO, VERZA, CAVOLINI DI BRUXELLES, BROCCOLI, SPINACI, CIME DI RAPA, BIETA, FOGLIE DI SENAPE O RAVIZZONE O DENTI DI LEONE/TARASSACO. FEGATO DI BOVINO O DI MAIALE. EVITARE POMPELMO (FRUTTO E SUCCO), SUCCO DI MIRTILLI, MANGO, AVOCADO E LIQUORI.

**ALIMENTI CHE SI POSSONO ASSUMERE IN PICCOLA QUANTITÀ
(MENO DI 50 GRAMMI AL GIORNO), SE LO SI FA REGOLARMENTE:**

CAVOLO ROSSO, CAVOLFIORI, INSALATA (LATTUGA, RADICCHIO, INDIVIA), CICORIA, ASPARAGI, CRAUTI, PISELLI, CECI, SOIA.

ALIMENTI CHE SI POSSONO ASSUMERE LIBERAMENTE:

PASTA, RISO, PANE, FRUTTA, CARNE (ESCLUSO FEGATO DI MAIALE O BOVINO), OLIO, UOVA, PESCE, POMODORI, CAROTE, FAGIOLINI, PATATE. VINO O BIRRA: NON PIÙ DI UN BICCHIERE A PASTO.

SI CONSIGLIA INOLTRE:

STOP FUMO DI SIGARETTA:
CONTIENE IN FORMA INALATORIA PRECURSORI DELLA VITAMINA K

STOP ASSUNZIONE DI ALCOL:
INTERFERISCE CON IL METABOLISMO EPATICO DEGLI ANTICOAGULANTI