

VITAMINA K

A vitamina K é uma vitamina lipossolúvel, presente em alimentos de origem vegetal [filoquinona ou **vitamina K1**], e produzida por bactérias do intestino humano ou presente em alimentos de origem animal [menaquinona ou **vitamina K2**].

A sua principal função é **regular os processos de coagulação do sangue**, mas também participa no metabolismo dos ossos.

INTERAÇÃO COM MEDICAMENTOS

A varfarina é um **anticoagulante** usado para tratar ou prevenir eventos tromboembólicos e **interage com a vitamina K** da alimentação.

Tanto o aumento quanto a redução do consumo poderão causar flutuações no **estado de coagulação do sangue**, pondo em causa o valor ideal (INR) que é controlado por análises ao sangue.

- Se utiliza este medicamento, siga as recomendações do médico que o acompanha.
- O consumo de alimentos fontes de vitamina K deve manter-se estável durante o tratamento, evitando sempre altas doses da vitamina.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 1 ano	2 - 2,5 µg/dia
	1 - 18 anos	30 - 75 µg/dia
	+18 anos	90 µg/dia
	todas as idades	75 - 90 µg/dia
	+18 anos	120 µg/dia

FONTES ALIMENTARES



Folhas de beterraba
1/4 de chávena
(26 g) 144 µg



Agrião
1/2 chávena de
chá
(25 g) 135 µg



Salsa desidratada
1 col. sopa
(4 g) 62 µg



Couve
1/2 chávena de
chá
(18 g) 78 µg



Kiwi
1 unidade
(69 g) 28 µg

SINAIS DE DEFICIÊNCIA

A deficiência é rara, mas, quando ocorre, geralmente está associada a problemas de má absorção ou na microbiota intestinal, uso de alguns medicamentos, e megadoses de vitaminas A e E. O principal sintoma é a **dificuldade na coagulação do sangue**.