

LA VITAMINE K

La vitamine K est une vitamine liposoluble, présente dans les aliments d'origine végétale (phylloquinone ou **vitamine K1**), et produite par des bactéries dans l'intestin humain ou présente dans les aliments d'origine animale (ménaquinone ou **vitamine K2**).

Sa fonction principale est de **réguler les processus de coagulation du sang**, mais il participe également au **métabolisme osseux**.




INTÉRACTION MÉDICAMENTEUSE

La warfarine est un **anticoagulant** utilisé pour traiter ou prévenir les événements thromboemboliques et **interagit avec la vitamine K** contenue dans les aliments.

L'augmentation et la diminution de l'apport peuvent entraîner des fluctuations de l'état de la coagulation, remettant en question la valeur optimale (INR) contrôlée par les tests sanguins.

- Si vous prenez ce médicament, suivez les recommandations de votre médecin.
- La consommation de sources alimentaires de vitamine K doit rester stable pendant le traitement, en évitant toujours les fortes doses de vitamine.

RECOMMANDATIONS NUTRITIONNELLES

	0 - 1 ans	5 - 10 µg/jour
	1 - 3 ans	29 µg/jour
	4 - 6 ans	42 µg/jour
	7 - 17 ans	45 µg/jour
	+18 ans	79 µg/jour

SOURCES ALIMENTAIRES



Chou vert frisé cuit
(100 g) 882 µg



Épinards
(100 g) 484 µg



Brocoli
(100 g) 141 µg



Jus de carotte 1 verre
(250ml) 38.8 µg



Kiwi 1 unité
(75 g) 30.2 µg

SIGNES DE CARENCE

La carence est rare, mais lorsqu'elle survient, elle est généralement associée à des problèmes de malabsorption ou de microbiote intestinal, à l'utilisation de certains médicaments et à des mégadoses de vitamines A et E. Le principal symptôme est une **difficulté à coaguler le sang**.