

# 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**).

Sua principal função é **regular os processos de coagulação do sangue**, mas ela também participa do 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 no consumo poderá causar flutuações no estado de coagulação, pondo em causa o valor ideal (INR) que é controlado por exames de sangue.

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

## NECESSIDADES NUTRICIONAIS

	0 - 1 ano	2 - 2,5 µg/dia
	1 - 18 anos	30 - 75 µg/dia
	+19 anos	90 µg/dia
	Todas as idades	75 - 90 µg/dia
	+19 anos	120 µg/dia

## FONTES ALIMENTARES



**Folhas de beterraba**  
**¼ de xícara**  
(26 g) 144 µg



**Agrião**  
**½ xícara de chá**  
(25 g) 135 µg



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



**Couve**  
**½ xícara de chá**  
(18 g) 78 µg



**Kiwi**  
**1 unidade**  
(69 g) 28 µg

## SINAIS DA 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. Sendo a **difículdade na coagulação do sangue** o principal sintoma.