

Vitamine K in de voeding:

Bij **onverwacht (hoge en lage) INR-waarden** wordt het gebruik van voedingswaren nagegaan.

- Bij een te lage INR-waarde, vraagt de huisarts naar voedingswaren met een te hoog vitamine K-gehalte (groene groeten). Wanneer een vitamine K-rijk voedingspatroon plots wordt gewijzigd, moet men letten op het eventueel doorschieten van de INR.
- Bij een te hoge INR zonder verklaarbare reden, probeert de huisarts naar een vitamine K-tekort in de voeding op te sporen.

De patiënt op warfarine mag bij voorkeur **niet meer dan 250 µg per dag vitamine K via de voeding innemen**. Voorzichtigheid is geboden bij gebruik van voedingswaren zeer rijk aan vitamine K .

<u>Zeer hoog</u> (> 500 µg/100 g)	<u>Hoog</u> (> 100 µg/100 g)	<u>Matig hoog</u> (tussen 10-100 µg/100 g)
Groene thee Sojaolie Spruitjes	Bloemkool Broccoli Eigeel Kool Orgaanvlees Rundvlees (vet) Sojabonen Spinazie Varkensvlees Zuurkool (ijsberg)sla Linzen	Aardappelen Aardbeien Asperges Graan- en meelproducten Heel ei Honing Peulvruchten (bonen, erwten, kikkererwten Tomaten Waterkers Wortelen

Bron: http://www.bcfi.be/GGR/MPG/MPG_BABB.cfm#2a

Domus medica