



CONSIGLI DIETETICI PER PAZIENTI IN TERAPIA CON ANTICOAGULANTI ORALI

Gli anticoagulanti devono essere assunti da persone a rischio di formare trombi (coaguli del sangue che possono bloccare il suo normale flusso).

I trombi si formano attraverso una serie di reazioni chimiche per i quali la vitamina K è essenziale.

L'anticoagulante diminuisce l'attività della vitamina, mantenendo il sangue alla corretta fluidità.

Come si controlla l'efficacia della terapia?

Con l'INR (Internation Normalized Ratio) e il PT (Tempo di Protrombina) che misurano il tempo necessario per la formazione di un coagulo di sangue. Le persone assumono anticoagulanti per prolungare il tempo normalmente richiesto. Il controllo dell'INR deve essere effettuato in base a quanto deciso dal medico.

Cosa consente all'INR di rimanere nell'intervallo opportuno?

- l'assunzione della corretta dose di anticoagulante (ogni giorno alla stessa ora);
- il controllo regionale dell'INR;
- un apporto costante di vitamina K.

Cosa posso fare per mantenere costante l'apporto di vitamina K?

- non assumere più di una porzione al giorno di alimenti a contenuto elevato di vitamina K;
- fare attenzione ad alcool e altre sostanze.



IN ALTRE PAROLE FAI ATTENZIONE A:

- quanto spesso assumi
alimenti con molta
vitamina K
- che quantità (porzione)
ne consumi

Bevande alcoliche

L'assunzione di alcool aumenta l'effetto degli anticoagulanti orali.

Altri effetti dannosi dell'alcool sono noti: danneggia il fegato e contribuisce ad alterare la produzione dei fattori di coagulazione che avviene in quella sede. Ci sono quindi ottime ragioni per moderare/evitare il consumo di alcool.

Integratori e prodotti erboristici

Ecco un elenco dei più comuni prodotti ai quali fare attenzione.

POTENZIANO L'EFFETTO DEL FARMACO:
ganoderma japocinum (fungo), estratti di papaia, salvia miltiorhiza (usata nella medicina cinese proprio per le emopatie), ginseng asiatico, artiglio del diavolo, aglio, chinino, ginko, trifoglio rosso, zenzero e ippocastano.

DIMINUISCONO L'EFFETTO DEL FARMACO:
passiflora, ginepro, verbena officinale, ginseng.

Chiedere l'opinione del medico prima di assumere preparati polivitaminici con vitamina K o integratori.

Come mi regolo con le porzioni?

**ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI VITAMINA K
IN UNA GIORNATA NON CONSUMARE PIÙ DELLA
QUANTITÀ INDICATA**

ALIMENTO	PORZIONE
Broccoli freschi, crudi	400 g
Broccoli freschi, cotti	200 g
Bietole fresche, cotte	80 g
Cavolini di Bruxelles surgelati, cotti	200 g
Cavolini di Bruxelles freschi, cotti	200 g
Cavolo cappuccio fresco, cotto	350 g
Cavolo foglia fresco, cotto	100 g
Cavolo ricco (cavolo nero toscano), fresco, cotto	50 g
Cime di rapa surgelate, cotte	80 g
Cipollina, erba cipollina, scalogni con la parte verde, crude	110 g
Dente di leone o tarassaco fresco, cotto	200 g
Indivia	170 g
Lattuga verde, lattuga romana, lattuga cappuccio, crude	300 g
Spinaci, spinacina fresca cruda	80 g
Spinaci surgelati, cotti	70 g
Spinaci freschi cotti	80 g
Erbe aromatiche: prezzemolo, timo, basilico e salvia essiccati, prezzemolo fresco	COME ORNAMENTO

Porzioni calcolate sul contenuto in vitamina K tratto da: USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 25

Cavolfiori, lattuga Iceberg, cavolo cappuccio rosso (crudo e cotto) e verde (crudo), verza, asparagi, olio di soia vengono spesso elencati come vegetali ad alto contenuto di vitamina K, ma ne contengono molto meno rispetto agli alimenti elencati nella lista soprariportata. Pertanto, tutti gli alimenti e le bevande non elencate sopra (inclusi thè e caffè) possono essere liberamente consumati.

Relazione fra anticoagulanti (AC) e vitamina K

Nessun rischio



Costante apporto di vit.K

1. alimentazione equilibrata in qualità e quantità delle fonti di vit. K
2. regolare funzionamento dalla flora batterica intestinale

ASSUNZIONE REGOLARE DI AC

Rischio emorragico



Scarso apporto di vit.K

1. riduzione improvvisa (qualità e quantità) delle fonti vit. K normalmente consumati
2. alterata attività della flora batterica intestinale (es. terapia antibiotica)

AUMENTATO APPORTO DI AC

Rischio trombotico



Aumentato apporto di vit.K

1. assunzione di alimenti ricchi di vitamina K prima non utilizzati
2. aumento improvviso della quantità delle fonti vit. K normalmente consumate

DIMINUITO APPORTO DI AC

A cura di



Dietiste - Servizio di Dietetica - area Isontina

Azienda Sanitaria Universitaria
Giuliano Isontina

Responsabile: dr.ssa Susanna Agostini - dietista
Incarico di funzione per la Dietetica - area Isontina
ASUGI - Ospedale San Giovanni di Dio
Tel. 0481/592312 - mail: susanna.agostini@asugi.sanita.fvg.it

grafica e impaginazione
grafica.aziendale@asugi.sanita.fvg.it