

## Vitamine K in voedsel

### Veel vitamine K in groene groenten & koolsoorten

Vitamine K komt ook voor in onze voeding. Vooral in (groene) groenten, koolachtige groenten en koolsoorten is het vitamine K gehalte hoog.

Andere voedingsmiddelen bevatten veelal ook vitamine K, maar daarvan is de hoeveelheid zo minimaal dat dat weinig tot geen invloed heeft op uw INR-waarde. Denk aan fruit, melkproducten, graanproducten, noten, eieren, vlees en gevogelte.

### Eet gevarieerd & matig

Bij een gevarieerd, normaal voedingspatroon zijn de invloeden van de dagelijkse maaltijden op de INR-waarde gering.

## Vitamine K tabel

### Voor trombosecliënten die acenocoumarol of fenprocoumon gebruiken

### Hoeveelheid vitamine K1 in microgram ( $\mu\text{g}$ ) per 100 gram

Peterselie (rauw)	1640 $\mu\text{g}$	Broccoli (vers, gekookt, zonder zout)	141 $\mu\text{g}$
Boerenkool (vers, gekookt, zonder zout)	817 $\mu\text{g}$	Spruitjes (vers, gekookt, zonder zout)	140 $\mu\text{g}$
Spinazie (vers, gekookt, zonder zout)	493 $\mu\text{g}$	Sla (groene)	173 $\mu\text{g}$
Snijbiet (vers, gekookt, zonder zout)	484 $\mu\text{g}$	Botersla	102 $\mu\text{g}$
Spinazie (rauw)	483 $\mu\text{g}$	Zuurkool (uit het vat)	57 $\mu\text{g}$
Raap* (vers, gekookt, zonder zout)	367 $\mu\text{g}$	Witte kool (vers, gekookt, zonder zout)	48 $\mu\text{g}$
Andijvie (rauw)	231 $\mu\text{g}$	IJsbergsla	24 $\mu\text{g}$

\*Koolraap, knolraap (ook wel meiraap of herfstraap genoemd)