

## Hogere vitamine K inname leidt tot stabielere antistolling

**Mensen die antistollingsmedicijnen slikken én zorgen voor een hoge vitamine K inname via de voeding, hebben minder schommelingen in de bloedstolling vergeleken met patiënten die een lage inname van vitamine K hebben. Vitamine K komt met name voor in groene groenten, zoals boerenkool en spinazie.**

Antistollingsmedicijnen worden voorgeschreven voor de behandeling en preventie van trombose. De belangrijkste bijwerking van deze medicijnen is het optreden van bloedingen. Dit risico neemt toe naarmate het bloed minder snel stolt. Aan de andere kant neemt het risico op trombose toe indien het bloed sneller stolt. Het is dus belangrijk om de mate van de antistolling stabiel te houden.

De antistollingsmedicijnen die het meest worden voorgeschreven zijn vitamine K antagonisten, wat betekent dat ze de werking van vitamine K tegengaan. Het is dus niet verwonderlijk dat vitamine K invloed heeft op de werking van deze medicijnen. In het kader van haar promotieonderzoek heeft Eva Rombouts de relatie tussen het antistollingseffect en vitamine K nader onderzocht. Haar onderzoeken tonen aan dat patiënten met een lage vitamine K inname minder stabiel kunnen worden ingesteld met antistollingsmedicijnen, doordat schommelingen in de vitamine K inname een relatief grote invloed hebben bij een lagere vitamine K status. Een hogere vitamine K inname leidt dan ook tot een stabielere antistolling. Of een vitamine K supplement ook het gewenste effect heeft moeten toekomstige studies nog uitwijzen. Omdat vitamine K vooral in groenten zit is het meest praktische advies volgens Eva Rombouts: Eet elke dag 2 ons groenten en 2 stuks fruit.

Het proefschrift 'Vitamin K and stability of oral anticoagulant therapy' staat op het repositorium van de Universiteit Leiden. Link: <http://hdl.handle.net/1887/16459>