

Ratschläge für Patienten unter Behandlung mit gerinnungshemmenden Substanzen

Sie werden zur Hemmung der Blutgerinnung mit dem Medikament **Phenprocoumon** (Handelsname zB Marcumar®) behandelt. Dieses Mittel hemmt die Gerinnung indem es in Abhängigkeit vom Vitamin-K in der Leber die Neuproduktion von Gerinnungsstoffen stört. Es macht so ihr Blut „dünnere“: Das Blut gerinnt schlechter und Sie bluten länger und stärker.

Merksatz: Das natürliche „Gegenmittel“ von Marcumar® ist das in fast allen Nahrungsmitteln befindliche Vitamin K.

Es ist generell nicht notwendig, dass die unter Marcumar® stehenden Patienten alle Vitamin-K-haltigen Speisen ängstlich meiden. Im Gegenteil: Wenn Sie ihre Ernährungsgewohnheiten umstellen, indem Sie Vitamin K vermeiden, unterstützen Sie zwar die Bemühungen des Arztes, ihr Blut zu verdünnen, aber Sie erhöhen damit auch das Risiko von Blutungen! Zweckmäßig ist eine normale Mischkost ohne extreme Bevorzugung oder Vernachlässigung bestimmter Speisen.

Wir raten davon ab, ohne ärztliches Anraten eigenmächtig sogenannte Obsttage o.ä. einzulegen. Dadurch wird dem Körper zu wenig Vitamin-K zugeführt und die vom Arzt festgelegte Dosis, die ja von ausgewogener Mischkost ausgeht, wirkt wie eine Überdosis und der INR steigt mit nachfolgender vermehrter Blutungsneigung. Alkohol in Übermaßen führt auch zu unerwünschten Schwankungen und Blutungsgefahr. Auch der Fettgehalt der Nahrung ist von Bedeutung, da Vitamin K im Beisein von Fett viel besser aufgenommen wird. Idealerweise ändern Sie Ihre Essgewohnheiten selten und essen relativ konstant die gleichen Nahrungsmittel. Dann ergibt sich automatisch ein Gleichgewicht in der Dosierung von Marcumar®.

Medikamente

Zahlreiche Medikamente ändern die Blutgerinnung und damit die regelmäßig zu bestimmenden INR/Quickwerte: Daher warnen wir davor, zusätzliche Arzneimittel zu Marcumar® ohne Rücksprache einzunehmen; dies gilt auch für pflanzliche Substanzen (z.B. Johanniskraut, u.a.), ganz besonders jedoch für Schmerzmittel, Schlafmittel, Abführmittel, "Grippemittel" u. ä.

Beachten Sie bitte folgende Grundsätze:

- 1. Gewissenhafte Einnahme der verordneten täglichen Dosis und regelmäßige Blut-Kontrollen**
- 2. Beachtung von Ernährung und Lebensstil: keine plötzlichen Änderungen!**
- 3. Vorsicht mit anderen Medikamenten und Pflanzenwirkstoffen, auch wenn sie nicht rezeptpflichtig sind (z.B. Togonal, Aspirin, Kopfschmerztabletten, Schmerzmittel, Johanniskraut, Teufelskralle u.v.a.m.) .**
- 4. Jedem Arzt und Zahnarzt zu Beginn der Behandlung den Gerinnungsausweis vorlegen.**

Lebensmitteltabelle VITAMIN K

Vitamin K-Gehalt in ausgewählten Lebensmitteln in µg pro 100g:

50µg/100g	10 -100 µg/100g	200µg/100g	500µg/100g
NIEDRIG	MITTEL	HOCH	SEHR HOCH
Apfel 5	Dorschleber 100	Algen, frisch 300	Mohnöl 500
Mais 2	Eisbergsalat frisch 112	Mangold frisch gegart 414	Petersilienblatt frisch 790
Bananen 2	Rotkohl (Blaukraut) 103	Blattgemüse 280	Brennnessel frisch 600
Orangen 2	Salat griechisch 123	Blattsalat mit Dressing 153	Frankfurter Grüne Soße 570
Pfirsich 1	Goabohnen reiffrisch 150	Mohrrübe getrocknet 419	Sauerampfer 600
Erdbeeren 10	Grießnockerln 145	Blumenkohl 300	Schnittlauch 570
Fleisch Schwein 18	Sauerkraut 60	Blumenkohl frisch 208	Sonnenblumenöl 500
Rosinen 8	Haferflocken 50	Schalotte 310	Hühnerleber 600
Gurken 5	Hagebutten 100	Perlzwiebel Konserve 326	Knoblauch getrocknet 783
Schweineleber 30	Sojabohnen getrocknet 176	Blumenkohl gegart 221	Knoblauch Pulver 791
Sellerie 10	Hühnerlei Eigelb 147	Bohnen grün 186	Kresse frisch 600
Hühnerlei gesamt 45	Hühnerlei Volleipulver 160	Pfifferlinge getrocknet 156	Zwiebeln getrocknet 3379
Karotten 30	Kalbsleber 150	Bohnen weiß reif 190	
Kartoffeln 50	Steinpilz getrocknet 113	Sojamehl vollfett 200	
Tomate, reif 3	Straucherbsen reif 150	Pilze getrocknet 194	
übriges Obst <10	Tomaten Konzentrat 108	Broccoli frisch 121 Porre (Lauch) gegart 224	
Weizenkleie 80	Knollensellerie frisch 100	Broccoli gegart 129	
Kuhmilch 4	Weizenkeime 131	Porre frisch 200	
	Kräuterbutter 112	Chicoree frisch 200	
	Zwiebelkuchen 123	Portulak frisch 200	
	Lamm ohne Fett 200	Chinakohl gegart 264	
	Limabohne getrocknet 149	Quark mit Kräutern 135	
		Radicchio frisch 200	
		Rapsöl 150	
		Endivien frisch 200	
		Rinderleber 300	
		Spargel 40	
		Spinat 400	
		Rindsleber 300	
		Feldsalat frisch 200	
		Roggenkeime 160	
		Fenchel frisch 240	
		Romanosalat frisch 200	
		Fleisch (Rind, Schaf) 200	
		Rosenkohl 250	
		Gemüsezwiebel frisch 310	
		Grünkohl (Braunkohl) 225	
		Hammel ohne Fett 200	
		Schnittsalat 200	
		Huhn (Brathuhn) 300	
		Sprossen 310	
		Knoblauch frisch 300	
		Traubenkernöl 280	
		Kopfsalat frisch 200	
		Weizenkeime 350	
		Küchenkräuter 300	
		Wirsingkohl frisch 100	
		Zwiebeln frisch 310	
		Linsen reif frisch 223	