



## Ernährung bei Marcumar®-Einnahme

Vitamin K wird im Körper benötigt, um bestimmte Gerinnungsfaktoren zu bilden. Fehlt Vitamin K oder wird es in der Wirkung abgeschwächt, so wird die Blutgerinnung eingeschränkt.

Bei verschiedenen Erkrankungen muss die Gerinnung gezielt eingeschränkt werden. Zum Beispiel bei Vorhofflimmern, bei Thrombosen, nach Embolien oder nach dem Ersatz von Herzklappen durch bestimmte künstliche Herzklappen. Hier ist die Hemmung der Blutgerinnung lebenswichtig.

Medikamente wie Marcumar® sind Gegenspieler des Vitamin K (sog. Vitamin K Antagonisten) und hemmen gewollt die Blutgerinnung.

Da eine minimale Gerinnungsfähigkeit nicht unterschritten werden darf, da sonst bedrohliche Blutungen auftreten können, muss der Gerinnungswert („INR“ oder „Quick-Wert“) streng kontrolliert werden.

Je mehr Vitamin K in der Nahrung zugeführt wird, desto mehr Marcumar muss eingenommen werden. Die folgenden Lebensmittel (rot) enthalten besonders viel Vitamin K und sollten in gleichbleibenden Mengen und nicht im Übermaß aufgenommen werden. Die grün markierten Lebensmittel enthalten wenig Vitamin K und nehmen kaum Einfluss auf den Gerinnungswert.

Hoher Vit. K- Gehalt	Mittlerer Vit. K- Gehalt	Geringer Vit. K- Gehalt
<b>Grünkohl</b> Spinat Huhn/Brathuhn Rosenkohl Kichererbse Fenchel Broccoli Kopfsalat Hülsenfrüchte Blumenkohl	Weißkohl Sellerie Rotkohl Eier Leber Weizen, Mais, Haferflocken Quark (40% Fett i. Tr.) Butter, Sellerie, Soja, Spargel Bohnen, Erbsen	Kartoffeln Muskelfleisch Obst Vollkornbrot Forelle Möhren, Kohlrabi, Tomaten Zucchini Milch Sonnenblumenöl Paprika, Rhabarber

Zu bedenken ist, dass die Aufnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminpräparaten auf ihren Gehalt an Vitamin K angesehen werden sollte.

Da auch die Zubereitung mit Fett eine Rolle bei der Vitamin K-Aufnahme spielt, sollte Fleisch eher kurz und mit weniger Fett gebraten werden.



Auch Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten spielen eine Rolle. Unten sind einige relevante Medikamente aufgezählt.

Die regelmäßige Kontrolle der Gerinnungswerte schützt Sie vor Komplikationen. Bedenken Sie, dass Ihr Arzt die Vor- und Nachteile der Marcumar<sup>®</sup>-Verordnung abgewogen hat und die Vorteile der Einnahme des Medikaments Risiken birgt, die Vorteile aber überwiegen und die kontrollierte Einnahme eindeutig sicherer ist als die Nicht-Einnahme.

### **Medikamente, die Marcumar<sup>®</sup> verstärken**

Viele Antibiotika  
Heparin, ASS, Clopidogrel  
Amiodaron, Pentoxifyllin  
Tramadol, Amitriptylin  
Valproinat (Antiepileptikum)  
Fluoxetin (Antidepressivum)  
Coxibe, Diclofenac, Ibuprofen  
Allopurinol (Harnsäuresenker)  
Sexualhormone  
Cholesterin-senker  
Laktulose, Tamoxifen

### **Medikamente, die Marcumar<sup>®</sup> abschwächen**

Rifampicin  
Digitalis  
Kortison  
Diuretika  
Barbiturate  
Metformin  
Carbamazepin  
Haloperidol  
Johanniskraut  
Azathioprin

