



Ernährung bei der Therapie mit Vitamin-K-Antagonisten

Liebe Patientin, lieber Patient,

Marcumar enthält den Wirkstoff Phenprocoumon und wird zur Vorbeugung und als Therapie gegen Gefäßverschlusskrankheiten benutzt.

Bei der Behandlung mit Gerinnungshemmern sollte die Zufuhr von Vitamin K nicht übermäßig sein, da Vitamin K als fettlösliches Vitamin am Prozess der Blutgerinnung beteiligt ist und bei hoher Aufnahme die gerinnungshemmende Wirkung von Marcumar abschwächen kann. Trotzdem darf auf Vitamin K, wegen seiner anderen Funktionen z. B. Mineralisation der Knochen, nicht verzichtet werden.

Praxisempfehlungen:

- Eine Vitamin-K-arme Diät ist nicht erforderlich.
- Verzichten Sie jedoch auf eine hohe Vitamin-K-Zufuhr über Nahrungsergänzungsmittel bzw. besprechen Sie deren Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bitte vermeiden Sie sehr einseitige Kostformen, wie z. B. hauptsächlich Rohkost.
- Bitte stellen Sie Ihre Ernährung nicht plötzlich um bzw. sprechen Sie Veränderungen mit Ihrem Arzt ab.
- Lassen Sie regelmäßig Ihren INR-Wert überprüfen.
- Essen Sie abwechslungsreich und vielseitig.

Die Konzentration von Vitamin K schwankt in Abhängigkeit der Analysemethoden stark, deswegen werden Sie verschiedene Angaben zu den Gehalten auf Lebensmittelverpackungen finden. Zudem hängt das Ausmaß der Aufnahme von Vitamin K im Darm noch von vielfältigen Faktoren ab und die Eigenproduktion von Vitamin K ist nicht beeinflussbar.

Für Ihren weiteren Weg wünschen wir Ihnen alles Gute.

Herzlichst
Ihr Team des Zentrums für Ernährungsmedizin

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	1/2

Vitamin K Gehalt verschiedener Lebensmittel

NIEDRIGER GEHALT an Vitamin K ($<1 \mu\text{g}$ pro 100 g)	MITTLERER GEHALT an Vitamin K (1–200 μg pro 100 g)	HOHER GEHALT an Vitamin K ($> 200 \mu\text{g}$ pro 100 g)
Ananas, Wassermelone, Zitrone, Zuckermelone	Apfel, Apfelsine, Aprikose, Avocado, Birne, Erdbeere, Himbeere, Johannisbeeren, Kirsche, Kiwi	Broccoli (gekocht, abgetropft), Brunnenkresse, Fenchel (Blatt), Grünkohl, Portulak, Rosenkohl, Schnittlauch, Spinat
Apfelmus	Blumenkohl, Broccoli (roh), Kartoffel, Erbse, Gurke, Kohlrabi, Lauch, Mais, Möhre, Paprika	Kichererbse (Samen, trocken)
Apfelsaft, Traubensaft	Butter, Olivenöl, Rapsöl, Sesamöl	Sojamehl (vollfett)
Aubergine, Rettich, Zwiebel	Champignon	Traubenkernöl
Auster	Hafer, Haferflocken	
Erdnussöl	Hühnerei, Makrele, Schweinefleisch, Rindfleisch	
Hüttenkäse	Honig	
Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	Walnuss	
Kuhmilch	Roggenbrot, Weißbrot, Weizenmehl	

Quelle: Deutsche Herzstiftung

Diese Hinweise ersetzen in keinem Fall eine kompetente Ernährungsberatung.

Version	Erstellt	Freigegeben durch ZEM:	Gültig bis:	Seite
2.0	01.05.2016	03.05.2018	03.05.2021	2/2

Zentrum für Ernährungsmedizin (ZEM) • © Urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigungen und Verbreitung nur nach schriftlicher Genehmigung.