

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist
Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Patienteninformation zur Vitamin-K- Ernährung bei blutverdünnender Therapie

Zur Ernährung bei Blutverdünnung mit Vitamin K- Antagonisten wie z.B. Marcumar, Marcoumar, Falithrom, Marcaruphen v. ct, Phenpro Ratiopharm

Stellungnahme der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) in DGE aktuell 10/98 vom 02.06.1998:

Beeinträchtigen Vitamin-K-reiche Lebensmittel die Wirkung bestimmter Medikamente?

„Darf ich jetzt keinen Spinat und kein Kohlgemüse mehr essen?“, fragen viele Personen, die mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten (Antikoagulanzen wie z.B. Marcumar Falithrom, Marcuphen v. ct, Phenpro Ratiopharm) behandelt werden.

Diese Personengruppe wird immer wieder durch veraltete Diätempfehlungen verunsichert die den Verzehr von Blattgemüse oder Kohlsorten verbieten. Grüne Gemüsesorten haben einen hohen Gehalt an Vitamin K. Das fettlösliche Vitamin ist für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren in der Leber mitverantwortlich. Deshalb gilt Vitamin K als Gegenspieler von Antikoagulanzen wie Beispielsweise Marcumar. Vielfach wird der Verzehr von Gemüse insbesondere von Vitamin K reichem Gemüse eingeschränkt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) weist darauf hin, dass keine besondere Diät bei der Einnahme von Blutgerinnungshemmern erforderlich ist. Der Verzicht auf Vitamin K-reiche Lebensmittel wie Leber, Spinat und Kohlgemüse ist unnötig. Die Ernährung sollte abwechslungsreich und vollwertig sein. DGE empfiehlt, jeden Tag zwei Portionen Gemüse zu essen, eine Portion als Rohkost und eine gegart.

Typische Einsatzbereiche von Blutgerinnungshemmern sind z.B. die Vorbeugung oder Behandlung eines Herzinfarktes und Schlaganfalls sowie nach Einsatz einer künstlichen Herzklappe. Die Blutplättchen sollen nicht zu stark verklumpen, da es sonst zu lebensgefährlichen Komplikationen kommen kann. Da Vitamin K wichtig für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren in der Leber ist, meiden viele Patienten Vitamin K-reiche Lebensmittel. Untersuchungen zeigen aber, dass selbst größere Mengen an Vitamin K-reichen Lebensmitteln (z.B. 500g Spinat) die Blutgerinnung gemessen am Quickwert/ INR nur unwesentlich beeinflussen, sagt Prof. Dr. Heinrich Kasper, Präsidiumsmitglied der DGE. Eine Vitamin K-arme Ernährung ist deshalb nicht erforderlich und wäre auch nur schwer umzusetzen, da kaum kontrollierbar ist, welche Mengen des Vitamins im Darm aufgenommen werden. Beeinflussende Faktoren sind dabei die Menge an Fett im Essen die Ausschüttung von Gallenflüssigkeit und die Aktivität des fettspaltenden Bauchspeicheldrüsenenzym. Außerdem produzieren unsere Darmbakterien Vitamin K wobei unklar ist, ob der Mensch dieses nutzt. Die Angaben des Vitamin K- Gehaltes in Lebensmitteltabellen sind darüber hinaus sehr unterschiedlich. Eine genaue Berechnung des Vitamingehaltes eines Speiseplanes hat deshalb kaum Aussagekraft. Die DGE warnt daher vor extremer Ernährung und einseitigen Diäten. Die DGE rät Personen die Blutgerinnungshemmer einnehmen:

Essen Sie abwechslungsreich und vielseitig aber nicht zu viel. Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten im Mittelpunkt Ihrer Ernährung stehen, tierische Lebensmittel als Ergänzung dienen. Essen sie täglich etwa mindesten 2 Portionen (250 -300 g Obst), 1 Portion (200g) gegartes und eine Portion (100g) rohes

Modifiziert nach GU Die große Nährwerttabelle 2000-2001 Vergleicht man verschiedene Analysequellen, fallen zum Teil deutlich unterschiedliche Angaben. Der Grund hierfür ist wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt.
Quelle: www.praxis-wiesbaden.de

Medizin im Zentrum

Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin
Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin
Dr. med. Stephan Maus, Internist
Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München

Elisenstraße 5
80335 München
Tel.: 089/59 73 43
Fax: 089/54541824
www.medizinimzentrum.de

Gemüse sowie 1 Portion Salat (75g). Dabei ist es unerheblich, wie viel Vitamin K das Gemüse hat.

Sparen Sie beim Verbrauch von Fett, Zucker und Salz.

Trinken sie das Richtige – mindestens 1,5 Liter pro Tag. Geeignet sind z.B. Mineralwasser, Saftschorlen und gesüßte Früchtetees.

Garen Sie kurz mit wenig Wasser und Fett.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

Aufgrund vermehrter Anfragen nehmen wir das freundliche Angebot einer Kollegin gerne an, das Antwortschreiben der pharmazeutischen Firma Hoffmann-La—Roche auszugsweise an dieser Stelle bekannt zugeben:

Es ist nicht notwendig, dass die unter Marcumar® stehenden Patienten alle Vitamin-K-haltigen Speisen ängstlich meiden. Zweckmäßig ist eine normale Mischkost in nicht zu großen Mengen und ohne extreme Bevorzugung oder Vernachlässigung bestimmter Speisen. Wir raten davon ab, ohne ärztliches Anraten eigenmächtig sogenannte Obsttage/Rohkosttage o.ä. einzulegen.

Eine Tabelle der Vitamin-K-haltigen Nahrungsmittel fügen wir hier bei und empfehlen diese Nahrungsmittel nicht im Übermaß zu genießen. Gleiches gilt für alkoholische Getränke, zusätzlich warnen wir vor allzu fettreichen Mahlzeiten.

Auch zahlreiche Medikamente ändern die Blutgerinnung und damit die regelmäßigen zu bestimmenden Quickwerte: Daher warnen wir davor, zusätzlich Arzneimittel zu Marcumar ohne ausdrückliche Billigung des behandelnden Arztes einzunehmen; dies gilt auch für Schmerzmittel, Schlafmittel, Abführmittel, Grippemittel u.ä.

Wichtig sind für die unter Marcumar stehenden Patienten eine möglichst gleichmäßige Lebensführung und die Vermeidung körperlicher und seelischer Stress-Situationen.

Medizin im Zentrum Dr. med. Susanne Lorenz, Internistin Dr. med. Uta Simons, Allgemeinärztin Dr. med. Stephan Maus, Internist Dres. med. Lorenz, Simons, Maus • Elisenstr. 5 • 80335 München	Elisenstraße 5 80335 München Tel.: 089/59 73 43 Fax: 089/54541824 www.medizinimzentrum.de
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Vitamin –K-Gehalt ausgewählte Lebensmittel (angegeben als µg Vitamin K pro 100g Ware):

Milch

Muttermilch	0,48
Kuhmilch	4,0
-3,5% Fett	4,0
1,5% Fett	2,0
entrahmt	0,01

Milchprodukte und Käse

Joghurt aus Magermilch	0,5
Speisequark 40% Fett i. Tr.	60,0
-20% fett i. Tr.	23,0 -
Mager	1,2 -

Eier

Hühnerei	47,5
----------	------

Fette und Öle

Tierische Fette und Öle	
Butter	60,0

Pflanzliche Fette und Öle

Maiskeimöl	60,0
Sonnenblumenöl	7,5

Fisch

Makrele	5,0
Dorschleber	100,0

Rindfleisch

Muskelfleisch	12,5
Leber	74,5

Schweinefleisch

Muskelfleisch	18,0
Leber	56,0

Fleisch und Geflügel

Geflügel

Huhn (Brathuhn)	300,0
Herz	720,0
Leber	80,0

Hammel- und Lammfleisch

Muskelfleisch	<200,0
---------------	--------

Kalbfleisch

Leber	88,5
-------	------

Obst

Apfel	2,2
Avocado	20,3
Erdbeeren	13,5
Hagebutten	92,0
Orangen	3,75
Bananen	0,5
Pfirsich	3,0
Pflaumen	12,0

Getreide

Hafer (Korn)	50,0
Mais (Korn)	40,0
Weizen (Korn)	0-20
Weizenkeime	131,0
Weizenkleie	81,5

Der Vitamin –K Gehalt ist **hoch**, wenn er:
 über **100µg/100g** liegt
mittel wenn er:
 bei **10 -100 µg/100g** liegt.
niedrig wenn er:
 unter **10µg/100g** liegt