



# PRAXISTIPP

## Marcumartherapie

Lieber Patient,

Sie werden zur Hemmung der Blutgerinnung mit dem Medikament Marcumar behandelt. Über den Grund dieser Behandlung und die voraussichtliche Dauer hat Sie Ihr Arzt aufgeklärt. Da das natürliche Gegenmittel von Marcumar das Vitamin K ist, hängt auch vom Ernährungsverhalten der tägliche Bedarf an Marcumar ab.

Eine Frage wird uns häufig gestellt: Muß die Einnahme von Vitamin K-haltigen Speisen gemieden werden?: Nein!

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 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 regelmäßig zu bestimmenden Quickwerte: Daher warnen wir davor, zusätzliche 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.

Beachten Sie bitte folgende Grundsätze:

1. Gewissenhafte Einnahme der verordneten täglichen Dosis
2. Einhalten einer Diät: Keine Kohlsorten (Rotkohl, Grünkohl, Weißkohl, Wirsing, Sauerkraut), keine grünen Gemüse (Spinat, grüner Paprika) und keine zu fetthaltigen Speisen im Übermaß. Vorsicht bei Alkohol!!
3. Vorsicht mit anderen Medikamenten, auch wenn sie nicht rezeptpflichtig sind (z.B. Tolal, Aspirin, Kopfschmerztabletten, Schmerzmittel) .
4. Bei längeren fieberhaften Erkrankungen muß der Arzt benachrichtigt werden, der den Quick-Wert kontrolliert, ebenso bei längerer Bettruhe.
5. Jedem Arzt und Zahnarzt zu Beginn der Behandlung den Gerinnungsausweis vorlegen.

Vitamin K-Gehalt in ausgewählten Lebensmittel in µg pro 100g  
Hoher Vitamin-Gehalt: > 100µg/100g, mittel 10 -100 µg/100g, niedrig < 10µg/100g  
hervorgehoben sind die Lebensmittel mit **besonders hohen Mengen an Vitamin K**

Algen, frisch 300  
Apfel 5  
Bananen 2  
Blattgemüse 280  
Blattsalat mit Dressing 153  
Blumenkohl 300  
Blumenkohl frisch 208  
Blumenkohl gegart 221  
Bohnen grün 186  
Bohnen weiß reif 190  
**Brennessel frisch 600**  
Broccoli frisch 121  
Broccoli gegart 129  
Chicoree frisch 200  
Chinakohl gegart 264  
Dorschleber 100  
Eisbergsalat frisch 112  
Endivien frisch 200  
Erdbeeren 10  
Feldsalat frisch 200  
Fenchel frisch 240  
Fleisch (Rind, Schaf) 200  
Fleisch Schwein 18  
**Frankfurter Grüne Soße 570**  
Gemüsezwiebel frisch 310  
Goabohnen reiffrisch 150  
Grießnockerln 145  
Grünkohl (Braunkohl) 225  
Gurken 5  
Haferflocken 50  
Hagebutten 100  
Hammelohe Fett 200  
Huhn (Brathuhn) 300  
Hühnerlei Eigelb 147  
Hühnerlei gesamt 45  
Hühnerlei Volleipulver 160  
**Hühnerleber 600**  
Kalbsleber 150  
Karotten 30  
Kartoffeln 50  
Knoblauch frisch 300  
**Knoblauch getrocknet 783**  
**Knoblauch Pulver 791**  
Knollensellerie frisch 100  
Kopfsalat frisch 200  
Kräuterbutter 112  
**Kresse frisch 600**  
Küchenkräuter 300  
Kuhmilch 4  
Lamm ohne Fett 200  
Limabohne getrocknet 149  
Linsen reif frisch 223

**Löwenzahn reif 600**  
Mais 2  
Mangold frisch gegart 414  
**Mohnöl 500**  
Mohrrübe getrocknet 419  
Orangen 2  
Perlzwiebel Konserve 326  
**Petersilienblatt frisch 790**  
Pflifferlinge getrocknet 156  
Pfirsich 1  
Pilze getrocknet 194  
Porre (Lauch) gegart 224  
Porre frisch 200  
Portulak frisch 200  
Quark mit Kräutern 135  
Radicchio frisch 200  
Rapsöl 150  
Rinderleber 300  
Rindsleber 300  
Roggenkeime 160  
Romanosalat frisch 200  
Rosenkohl 250  
Rosinen 8  
Rotkohl (Blaukraut) 103  
Salat griechisch 123  
**Sauerampfer 600**  
Sauerkraut 60  
Schalotte 310  
**Schnittlauch 570**  
Schnittsalat 200  
Schweineleber 30  
Sellerie 10  
Sojabohnen getrocknet 176  
Sojamehl vollfett 200  
**Sonnenblumenöl 500**  
Spargel 40  
Spinat 400  
Sprossen 310  
Steinpilz getrocknet 113  
Straucherbsen reif 150  
Tomate, reif 3  
Tomaten Konzentrat 108  
Traubenkernöl 280  
übriges Obst <10  
Weizenkeime 131  
Weizenkeime 350  
Weizenkleie 80  
Wirsingkohl frisch 100  
Zwiebelkuchen 123  
Zwiebeln frisch 310  
**Zwiebeln getrocknet 3379**

nach Goldinger, A: Krankenhauspharmazie 6, 277-284, 1996; Jaenicke, J: Antikoagulanzen- und Fibrinolysetherapie, 5. Auflage, S. 237; I. Elfmadfa: Die große GU-Nährwerttabelle, Gräfe und Unzer, München 1989 { 1} .