**Ratschläge für Patienten unter Behandlung mit gerinnungshemmenden Substanzen**

Sie werden zur Hemmung der Blutgerinnung mit dem Medikament Marcumar® (Wirkstoff=**Phenprocoumon**) behandelt. Über den Grund dieser Behandlung und die voraussichtliche Dauer haben wir Sie aufgeklärt.

Marcumar® hemmt die Gerinnung indem es in Abhängigkeit vom Vitamin-K in der Leber die Neuproduktion von Gerinnungsstoffen stört und macht so ihr Blut „dünner“: Es gerinnt schlechter und sie bluten länger und stärker. Vitamin K ist ein zentraler Schlüssel zum Blutgrinnungssystem des Menschen und bei Knappheit wird das Blut „dünner“.

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. Eine Tabelle der Vitamin-K-haltigen Nahrungsmittel stellen wir Ihnen zur Verfügung. Wir bitten Sie, diese beim Einkauf und Kochen zu berücksichtigen. 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®. Wichtig sind für die unter Marcumar® stehenden Patienten eine möglichst gleichmäßige Lebensführung und die Vermeidung körperlicher und seelischer Stress-Situationen.

**Medikamente**

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 pflanzliche Substanzen (z.B. Johanniskraut, u.a.), ganz besonders jedoch für Schmerzmittel, Schlafmittel, Abführmittel, "Grippemittel" u. ä.

Bitte berichten Sie anderen Ärzten von ihrer Medikation und informieren Sie den Hausarzt vor der Einnahme neuer verschriebener Medikamente. Es sind dann möglicherweise engmaschigere Kontrollen durchzuführen

**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. Togal, Aspirin, Kopfschmerztabletten, Schmerzmittel, Johanniskraut, Teufelskralle u.v.a.m.) .**

**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.**

**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 | Brennessel 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  | Hühnerei Eigelb 147  | Bohnen grün 186  | Kresse frisch 600 |
| Hühnerei gesamt 45 | Hühnerei 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) gegart224  |  |
| 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   |  |