

Patienteninformation zur sicheren Blutgerinnungsbehandlung (z.B. mit Marcumar)

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient

Aufgrund einer Erkrankung (z.B. Vorhofflimmern, Herzklappenersatz, Thrombosen, Lungenembolie) hat man Ihnen angeraten **Marcumar** einzunehmen um das **Risiko von Folgeerkrankungen wie z.B. Schlaganfällen deutlich zu reduzieren**. Marcumar bewirkt eine Hemmung der Blutgerinnung sodass sich „Blutgerinsel“ weitestgehend nicht mehr bilden können, die Blutgerinnung aber noch intakt ist. Marcumar bewirkt eine Hemmung des Vitamin K – Stoffwechsels, **sodass die Aufnahme von viel Vitamin K die Wirkung abschwächt**. Eine Vitamin – K – reiche Ernährung ist eine der häufigsten Ursachen für eine erschwerte Einstellung.

Auch können Medikamente Wechselwirkungen haben:

- verstärkte Wirkung durch
z.B. Schmerzmittel wie Diclofenac und
Ibuprofen, Antibiotika, ASS (Aspirin), Allopurinol
- abgeschwächte Wirkung
durch z.B. Schlafmittel (Barbiturate), Antiepileptika,
Rifampicin, Digitalis, Entwässerungsmedikamente, Kortison.

Teilen Sie uns also bitte immer mit wenn Sie neue Medikamente einnehmen (dies gilt auch für frei verkäufliche Präparate, geben Sie in der Apotheke an, dass Sie Marcumar einnehmen). Das bedeutet nicht, dass diese Medikamente grundsätzlich nicht genommen werden können, es ist aber vorher eine **ärztliche Rücksprache notwendig**.

Ebenfalls sehr wichtig ist die *genaue und regelmäßige Einnahme* der verordneten Dosis, da sich Einnahmefehler rasch auf die Blutgerinnung auswirken können und somit *der Schutz durch das Medikament gefährdet ist*.

Um einen optimalen Schutz gewährleisten zu können muß die Marcumar - Wirkung *regelmäßig durch Laborkontrollen überprüft* werden. Diese müssen bei einer Neueinstellung am Anfang häufiger erfolgen (bis zu drei Mal pro Woche), später reichen meist größere Abstände (alle 3- 4 Wochen).

Nach Bestimmung der Laborwerte wird Ihnen die Medikamenteneinnahme *für jeden Tag mitgeteilt*, des Weiteren der Termin für die nächste Labor – Kontrolle, diese werden dann in Ihren „Marcumar – Pass“ eingetragen. Diesen Pass sollten Sie aus *Sicherheitsgründen immer bei sich tragen*. Im Falle eines Unfalles oder einer notfallmäßigen Krankenhauseinweisung weiß dann jeder, dass Sie Marcumar einnehmen.

Ein Duplikat Ihres aktuellen Passes befindet sich bei uns in der Praxis.

Ebenfalls werden in den Pass die Laborergebnisse eingetragen, hier finden Sie zwei Angaben, einmal den „Quick – Wert“ und den INR – Wert. Im Regelfall (z.B. bei Vorhofflimmern, Aortenklappenersatz, Thrombose) *sollte der Quick – Wert zwischen 25% und 35%, der INR – Wert zwischen 2 und 3 liegen*. In seltenen Fällen sind andere Werte anzustreben. Werte oberhalb von 35% (Quick) und unterhalb von 2 (INR) bieten nur geringeren oder unzureichenden Schutz.

Durch die Marcumar - Einnahme kommt es zu einer verlängerten Blutungsdauer, das bedeutet, ***dass Sie vor operativen Eingriffen (auch Augen – Operationen und Zahnoperationen) angeben müssen, dass Sie dieses Medikament einnehmen.*** Meist muß dann nach Rücksprache mit dem Operateur Marcumar vorher abgesetzt werden. Je nach Ihrem individuellem Risiko muß vorübergehend Marcumar durch ***tägliche „Heparin – Spritzen“*** ersetzt werden. Teilen Sie uns also rechtzeitig (ca. 14 Tage vorher) mit wenn eine Operation geplant ist, sodass wir die Umstellung vornehmen können.

Die verlängerte Blutungsdauer kann sich bei Ihnen bemerkbar machen dadurch, dass sie z.B. leichtes Zahnfleischbluten nach dem Zähneputzen bekommen, ebenfalls kann es gelegentlich zu leichtem Nasenbluten kommen, blaue Flecken entstehen häufiger als sonst. Dies ist im Regelfall nicht schlimm, sollten die Blutungen aber stärker ausgeprägt sein und zu häufig auftreten, müssen Sie sich bitte ärztlich vorstellen. Auch bei leichten Bagatellverletzungen wie kleinen Kratzern oder kleinen Schnittverletzungen reicht es die Wunde länger als sonst abzudrücken bis die Blutung steht.

Vorsicht ist jedoch geboten bei Stürzen oder Unfällen, sowie größeren Verletzungen mit stark blutender Wunde, hier ist eine umgehende ärztliche Vorstellung notwendig.

Im Falle einer Blutung kann im Notfall Vitamin K gegeben werden ***um die Wirkung abzuschwächen***

Sollten Sie gehäuft stürzen, z.B. durch Unsicherheit beim Gehen, so ***teilen Sie uns dies unbedingt mit,*** denn hier muß das Risiko einer Blutung genau gegen den Nutzen der Behandlung abgewägt werden.

Bitte bedenken Sie, dass die Einnahme von Marcumar das Risiko von Folgeerkrankungen deutlich reduzieren kann, sodass die sicherlich vorhandenen Risiken durch die Therapie genau abgewägt werden müssen, diese aber unter Einhaltung der o.g. Empfehlungen gut beherrscht werden können.
--

**Hier noch einmal die wichtigsten Dinge
zusammengefaßt:**

Nahrungsmittel mit *sehr hohem* Vitamin – K – Gehalt
(bitte vermeiden):

- **Sauerkraut,**
- **Rosenkohl,**
- **Geflügelleber**

Nahrungsmittel mit *hohem* Vitamin – K – Gehalt (bitte nicht in
großen Mengen):

- Spinat, Blumenkohl, Rotkohl, Weizenkeime, Broccoli,
Mangold, Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Linsen, Huhn, Rinder-
oder Kalbsleber, Fleisch

- ***Sorgfältige, regelmäßige Einnahme der angegebenen Tagesdosis***
- Regelmäßige Labor – Kontrollen
- Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten beachten, neue Medikamente mitteilen
- Marcumar – Pass immer mitnehmen
- Vor geplanten Operationen mitteilen, dass Sie Marcumar einnehmen und rechtzeitige Mitteilung an uns zur Umstellung auf „Heparin – Spritzen“
- Nach Stürzen oder bei starken Blutungen sofortige ärztliche Vorstellung
- Zielwerte Labor im Regelfall: **Quick 25-35% und INR 2-3** (Ausnahmen werden gesondert mitgeteilt)
- Keine Nicht- abgesprochenen Diäten, auch diese wirken sich auf die INR – Werte aus

Vitamin – K- Ernährung **bei „Marcumar – Therapie“**

Sehr geehrte Patienten

Sie nehmen blutverdünnende Medikamente wie z.B. Marcumar ein, daher sollten Sie wissen welche Nahrungsmittel einen hohen Anteil an Vitamin K enthalten und diese meiden, bzw. nicht in großen Mengen zu sich nehmen, denn Vitamin K reduziert die Wirkung Ihres blutverdünnenden Medikamentes.

Nahrungsmittel mit *sehr hohem* Vitamin – K – Gehalt **(bitte vermeiden):**

- Sauerkraut,
- Rosenkohl,
- Geflügelleber

Nahrungsmittel mit *hohem* Vitamin – K – Gehalt (bitte **nicht in großen Mengen):**

- Spinat, Blumenkohl, Rotkohl, Weizenkeime, Broccoli, Mangold, Weißkohl, Grünkohl, Wirsing, Linsen, Huhn, Rinder- oder Kalbsleber, Fleisch

Nachfolgend finden Sie eine detaillierte Lebensmitteltabelle

Ihre Gemeinschaftspraxis

Sie finden diesen Bogen auch auf unserer Homepage zum herunterladen in der Rubrik „Downloads“ unter: <http://www.internisten-im-netz.de/fehr-becker>



Patienteninformation zur Vitamin-K- Ernährung bei blutverdünnender Therapie

Zur Ernährung bei Blutverdünnung mit Vitamin-K-Antagonisten wie z.B. Marcumar®, Marcoumar®, Falithrom®, Marcuphen v.c[®], 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?

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

Diese Personengruppe wird immer wieder durch veraltete Diätempfehlungen verunsichert, die den Verzehr von grünem 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. Die DGE empfiehlt, jeden Tag zwei Portionen Gemüse zu essen, eine Portion als Rohkost und eine gegart.

Typische Einsatzbereiche von Blutgerinnungshemmern (Antikoagulanzen) 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. 500 g 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 Ausscheidung von Gallenflüssigkeit und die Aktivität des fettsäurenden Bauchspeicheldrüsenenzym: Außerdem produzieren unsere Darmbakterien Vitamin K, wobei unklar ist, ob der Mensch dieses nutzt.“ Die Angaben des Vitamin K-Gehaltes in Lebensmittelabellen sind darüber hinaus sehr unterschiedlich. Eine genaue Berechnung des Vitamin-K-Gehaltes eines Speisepfandes 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 zuviel.
- Getreideprodukte, Kartoffeln, Gemüse und Obst sollten im Mittelpunkt Ihrer Ernährung stehen, tierische Lebensmittel als Ergänzung dienen. Essen Sie täglich etwa mindestens 2 Portionen (250 - 300 g Obst), 1 Portion (200 g) gegartes und 1 Portion (100 g) rohes Gemüse sowie 1 Portion Salat (75 g). Dabei ist es unerheblich, wieviel Vitamin K das Gemüse enthält.

- Sparen Sie beim Verbrauch von Fett, Zucker und Salz.
- Trinken Sie das Richtige - mindestens 1,5 Liter pro Tag. Geeignet sind z. B. Mineralwasser, Säfte, Saftchen und ungesüßte Früchtetees.
- Garen Sie kurz mit wenig Wasser und Fett.

(© 1998 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** auszugswise an dieser Stelle bekanntzugeben:

„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 Obsttagel/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 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.“



Patienteninformation zur Vitamin-K-Ernährung bei blutverdünnender Therapie

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

MILCH					
Muttermilch	0,48				
Kuhmilch, Rohmilch	4				
- 3,5% Fett	4				
- 1,5% Fett	2				
- entrahmt	0,01				
MILCHPRODUKTE UND KÄSE					
Joghurt aus Magermilch	0,5				
Speisequark, 40% Fett i. Tr.	60				
- 20% Fett i. Tr.	23				
- mager	1,2				
EIER					
Hühnerei (Gesamtinhalt)	47,5				
FETTE UND ÖLE					
Tierische Fette und Öle					
Butter	60				
Pflanzliche Fette und Öle					
Maiskeimöl	60				
Sonnenblumenöl	7,5				
FISCH					
Makrele	5				
Dorschleber	100				
FLEISCH UND GEFÜGEL					
Geflügel					
Huhn (Brathuhn)	300				
- Herz	720				
- Leber	80				
Hammel- und Lammfleisch					
Muskelfleisch (ohne Fett)	< 200				
Kalbfleisch					
Leber	88,5				
Rindfleisch					
Muskelfleisch (ohne Fett)	12,5				
Leber	74,5				
Schweinefleisch					
Muskelfleisch (ohne Fett)	18				
Leber	56				
GEMÜSE, HÜLSENFRÜCHTE, PILZE					
Blumenkohl	167				
Bohnen (grün, Schnittbohnen)	42,8				
Broccoli	154				
Erbesen (Schote u. Samen, grün)	33,4				
Gurken	16,1				
Kartoffeln	16,8				
Kartoffeln Kresse (Brunnenkresse)	4,7				
Kohl (grüne Blätter von Weißkohl, Grünkohl)	250				
Kohlsalat	81,7				
Rosenkohl	130				
Rokohl	275				
Sauerkraut	24,5				
Sellerie, Knolle	61,7				
Sojabohnen	41				
Sojamehl (Vollfett)	39				
Spargel	200				
Spinat	39,5				
Tomaten (reif)	335				
Weisskohl, roh	8				
Zuckermais	79,5				
Pilze (Champignon)	3				
14					
OBST					
Apfel	2,2				
Avocado	20,3				
Erdbeeren	13,5				
GETREIDE					
Hirseblüten	92				
Orangen	3,75				
Bananen	0,5				
Pfirsich	3				
Pflaumen	12				
Kiwi	28,5				
Hafer (Korn)	50				
Mais (Korn)	40				
Weizen (Korn)	0-20				
Weizenkeime	131				
Weizenkleie	81,5				

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

(modifiziert nach: Einarde, Apon, Muskat, Fitzsche: Die grosse GU Nährwerttabelle 2000/2001, Getreide und Unzer-Versärg, München 2000/2001 - Vergleich man verschiedene Analysesequenzen, lies zum Teil deutlich unterschiedliche Angaben zum Vit-K-Gehalt auf. Der Grund hierfür ist wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt.)