

Ernährung bei Marcumar®-Einnahme

Marcumar® beeinflusst Ihre Blutgerinnung, indem das Medikament das Blut "verdünnt". Zahlreiche andere Medikamente können die Blutgerinnung und damit Ihren Quickwert ebenfalls ändern (Grippemittel, Schmerzmittel usw.).

Vitamin K ist ein Gegenspieler des Marcumar®. Es ist nicht nötig, dass Patienten, die Marcumar® einnehmen, alle Vitamin K-haltigen Nahrungsmittel meiden.

Sinnvoll ist eine den allgemeinen Richtlinien entsprechende "herzgesunde" Mischkost. Wir empfehlen, die in der Tabelle aufgeführten Lebensmittel, deren Vitamin K-Gehalt hoch (über 100µg/100g) ist, nicht im Übermaß zu genießen.

Vitamin K-Gehalt einiger ausgewählter Lebensmittel

(Vitamin K Gehalt in µg / 100 mg Lebensmittel, aus große GU-Nährwerttabelle)

Fisch	Obst	Gemüse, Hülsenfrüchte, Pilze
Dorschleber 100	Ananas 0	Blumenkohl 167
Makrele 5	Apfel 2	Bohnen (grün, Schnittb.) 42
	Apfelsine 4	Broccoli 174
Fleisch und Geflügel	Avocado 20	Erbsen 33
Huhn, Brathuhn 300	Bananen 1	Fenchel 240
Geflügel Leber 80	Erdbeeren 13	Grünkohl 817
	Kiwi 29	Gurken 16
	Pfirsich 3	Kartoffeln 5
Kalbfleisch	Pflaume 12	Kichererbse (getrocknet) 264
Leber 89	Rosinen 8	Kohlrabi 7
	Weintrauben 3	Kopfsalat 130
Rindfleisch		Linsen (getrocknet) 123
Muskelfleisch (ohne Fett) 13	Milch	Möhren 17
Leber 75	Frauenmilch 0,4	Paprikaschote 15
	Kuhmilch	Pilze (Champignon) 14
Schweinefleisch	- Rohmilch 4	Porree 14
Muskelfleisch (ohne Fett) 18	- 3,5 % Fett 4	Rhabarber 11
Leber 56	- 1,5 % Fett 2	Rosenkohl 275
	- 0,3 % Fett (entrahmt) 0,1	Rotkohl 25
Getreide	Milchprodukte, Käse	Sauerkraut 62
Haferflocken 63	Joghurt (0,3 % Fett) 0,5	Sellerie (Knolle) 41
Mais (Korn) 40	Speisequark	Sojabohne (getrocknet) 39
Weizenmehl, 1700 30	- 40 % Fett i. Tr. 50	Spargel 40
Weizenkeime 131	- 20 % Fett i. Tr. 23	Spinat 335
Weizenkleie 80	mager 1,2	Tomaten (reif) 8
	Eier	Weißkohl 80
Fette und Öle	Hühnerei (Gesamtinhalt) 46	Zucchini 11
Butter 60		Zuckermais 2
Maiskeimöl 60		
Sonnenblumenöl 8		