

## **Information für Patienten unter Behandlung mit gerinnungshemmenden Substanzen**

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

Sie werden zur Hemmung der Blutgerinnung mit dem Wirkstoff **Phenprocoumon** (zB. Marcumar, Marcoumar, Phenprogamma, Phenpro Abs, Phenpro ratiopharm, Falithrom) behandelt. Über den Grund der Behandlung sowie die geplante Dauer der Einnahme haben wir oder Ihr Internist Sie im Gespräch aufgeklärt.

Phenprocoumon „verdünnt“ ihr Blut, indem es - in Abhängigkeit von Vitamin K - in der Leber die Neuproduktion von Gerinnungsstoffen hemmt. Das Blut gerinnt somit schlechter, die Blutungszeit ist in der Folge verlängert, Blutungen können stärker sein als ohne die Einnahme von Gerinnungshemmern.

Vitamin K ist an der Blutgerinnung zentral beteiligt, es kann als „Gegenspieler“ des Blutverdünners Phenprocoumon gesehen werden.

Generell ist es nicht notwendig, bei der Einnahme von Phenprocoumon auf alle Vitamin K-haltigen Speisen zu verzichten, da die Berechnung der Marcumardosis die ernährungsbedingten Einflüsse mit einschließt. Hier wird der Berechnung eine gesunde Mischkost zugrunde gelegt. Ein komplettes Vermeiden von Vitamin K würde das Blutungsrisiko sogar vergrößern. Im Anhang erhalten Sie eine Übersicht über die Vitamin K-haltigen Lebensmittel.

Bitte vermeiden Sie auch übermäßigen Alkoholkonsum, dieser begünstigt unerwünschte Schwankungen des Quick - oder INR Wertes.

Da die Aufnahme von Vitamin K an das Vorhandensein von Fetten gebunden ist, hat auch der Fettanteil einen Einfluss auf die Blutgerinnung.

Optimalerweise essen Sie bitte relativ konstant und ausgewogen, dann ergibt sich automatisch ein Gleichgewicht in der Dosierung von Phenprocoumon. Körperlicher und seelischer Stress wirken sich auf den Stoffwechsel negativ aus und sollten vermieden werden.

### **Kombination mit anderen Medikamenten**

Viele Medikamente haben ebenfalls direkt oder indirekt Einfluss auf die Blutgerinnung und die regelmäßig zu bestimmenden Blutwerte. Bitte halten Sie vor der Einnahme insbesondere folgender Medikamente Rücksprache mit Ihrem Arzt.: Johanniskraut, Schmerzmittel, Schlafmittel, Abführmittel, Erkältungsmedikamente. Sollte die Einnahme notwendig werden, sind möglicherweise engmaschigere Kontrollen des Quick-/ INR Wertes notwendig.

### **Bitte halten Sie sich an folgende Grundsätze:**

- 1) gewissenhafte, tägliche Einnahme der verordneten Tablettendosis
- 2) regelmäßige Kontrollen des Quick-/ INR Wertes, nach Maßgabe des Arztes
- 3) bitte fragen Sie vor Einnahme anderer - auch rezeptfreier - Medikamente Ihren Arzt
- 4) fieberhafte Infekte, längere Bettlägerigkeit können Einfluss auf die Blutgerinnung haben. Bitte informieren Sie Ihren Arzt.
- 5) Bitte alle mitbehandelnden Ärzte über die Einnahme von Phenprocoumon informieren, der Medikamentenausweis sollte immer vorgelegt werden.

## **Übersicht über Lebensmittel mit Vitamin K**

### **sehr hoher Vitamin-K Gehalt:**

frische Petersilie, frische Brennessel, Schnittlauch, Sauerampfer, Hühnerleber, Knoblauch (getrocknet oder Pulver), Zwiebeln (getrocknet), frische Kresse, Hühnerleber, Sonnenblumenöl, Mohnöl

### **hoher Vitamin-K Gehalt:**

frische Algen (Sushi), Mangold, Blattgemüse, Blattsalat, Blumenkohl, Schalotten, grüne Bohnen, Perlwiebeln, weiße Bohnen, getrocknete Pilze, Broccoli, Porre, Chicoree, Chinakohl, Kräuterquark, Radiccio, Rapsöl, Endivien, Rinderleber, Spargel, Spinat, Fenchel, Rindfleisch, Schafsfleisch/ Hammelfleisch, Rosenkohl, Zwiebeln, Grünkohl, Sprossen, Schnittsalat, frischer Knoblauch, Kopfsalat, Wirsingkohl, frische Linsen, Küchenkräuter, Traubenkernöl, Brathuhn (...)

### **mittelhoher Vitamin-K Gehalt:**

Dorschleber, Eisbergsalat, Rotkohl, griechischer Salat, Grießnockerln, Haferflocken, Sauerkraut, Hagebutten, getrocknete Sojabohnen, Hühnereigelb, Kalbsleber, getrocknete Steinpilze, reife Straucherbsen, Tomatenkonzentrat, Knollensellerie, Kräuterbutter, Weizenkeime, Zwiebelkuchen, Lamm ohne Fett (...)

### **geringer Vitamin-K Gehalt:**

Apfel, Mais, Bananen, Orangen, Pfirsich, Erdbeeren, Schweinefleisch, Rosinen, Gurken, Schweineleber, Sellerie, Hühnerlei (gesamt), Karotten, Kartoffeln, reife Tomaten, Weizenkleie, Kuhmilch, Obst allgemein (...)