

Therapie mit Blutverdünnern

Hinweise zur Ernährung

Fakten zum Labor

Betreuung von niedergelassenen Ärzten und Krankenhäusern seit 1993

Akkreditierung nach DIN EN ISO 15189

Umweltmanagement nach EMAS und DIN EN ISO 14001

Mikrobiologie, Infektiologie, Labormedizin, Hygiene- und Umweltmedizin, Transfusionsmedizin

Laborstandorte in Greifswald, Anklam, Bergen, Pasewalk, Wolgast und Ueckermünde



H-FL-017-2, Mai 2019, Foto: © fotolia - BillionPhotos.com



Wir wünschen Ihnen alles Gute.



Labor Greifswald

MVZ Labor Greifswald GmbH

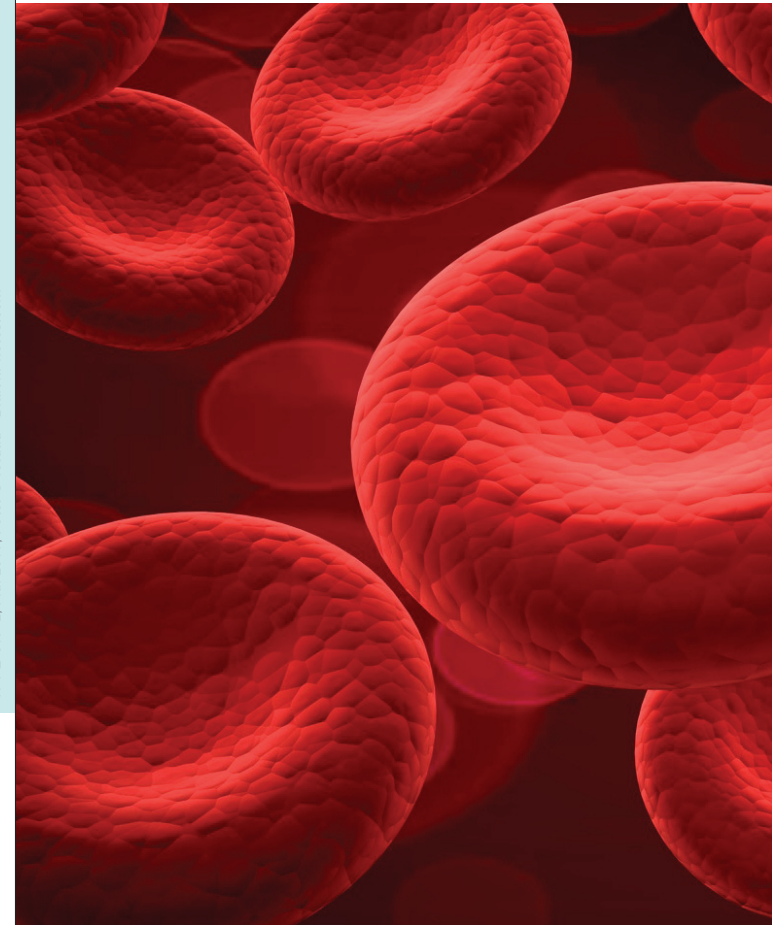
A: Vitus-Bering-Straße 27a
17493 Greifswald

T: +49 3834 8193-0

F: +49 3834 8193-39

E: kontakt@imd-greifswald.de

W: imd-greifswald.de



Zur Vorbeugung und Therapie von venösen Thrombosen und Embolien werden gerinnungshemmende Medikamente, sogenannte „Blutverdünner“, eingesetzt.

Die in Deutschland verschriebenen Arzneimittel heißen Falithrom®, Marcumar® und Marcoumar®. Sie enthalten alle den Wirkstoff Phenprocoumon, verringern die Gerinnungsfähigkeit des Blutes und sollen einen thrombotischen Verschluss der Gefäße verhindern. Die Herabsetzung der Gerinnbarkeit des Blutes ist abhängig von der Dosis der eingesetzten Medikamente und wird durch den INR-Wert regelmäßig überwacht.

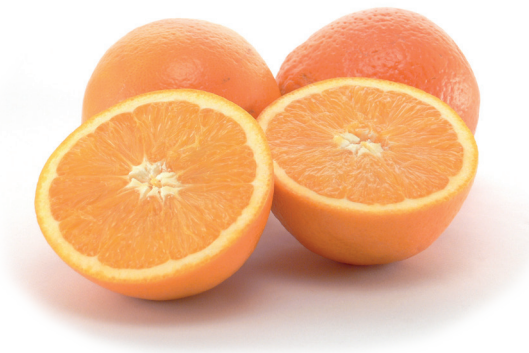
Rolle von Vitamin K bei der Blutgerinnung

Die Gerinnungsfaktoren liegen im Normalzustand in einer inaktiven Form im Blut vor. Bei Verletzungen wird das Gerinnungssystem zur Stillung der Blutung aktiviert. Für die Bildung und Aktivierung einiger Gerinnungsfaktoren (Faktor II, VII, IX, X) als auch Gerinnungsinhibitoren (Protein S und C) wird Vitamin K benötigt. Die eingesetzten Medikamente hemmen die Carboxylierung (letzter Schritt in der Synthese) der Vitamin-K-abhängigen Gerinnungsfaktoren und verhindern die Aktivierung der Faktoren und damit die Bildung von Blutgerinnseln. Bei einer erhöhten Vitamin-K-Gabe würde die Synthese der oben genannten Gerinnungsfaktoren vollendet und das Risiko für eine Thrombose wäre erhöht.

Kann ich unter Therapie mit Blutverdünnern Vitamin-K-haltige Lebensmittel essen?

Vitamin K ist in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Um die Wirkung der gerinnungshemmenden Medikamente nicht abzuschwächen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V. eine abwechslungsreiche und vollwertige Mischkost. Ein genereller Verzicht auf Vitamin-K-reiche Nahrungsmittel wie Leber, Herz, Eier, Getreide und grünblättriges Gemüse ist nicht notwendig. Es ist möglich, eine Vitamin-K-reiche Ernährungsweise durch eine leichte Erhöhung der Dosierung (der Medikamente) auszugleichen.

Eine plötzliche Änderung der Ernährungsgewohnheiten, wie z. B. extrem fettarme Kost (Vitamin K ist fettlöslich), eine einseitige Diät oder ein übermäßiger Verzehr von Vitamin-K-haltigem Gemüse wie Kohl (besonders Weiß- oder Grünkohl) und Blattgemüse, sollte dennoch vermieden werden. Auf die Einnahme von Multivitaminpräparaten (insbesondere Vitamin-K-haltige Präparate) und Nahrungsergänzungsmitteln empfiehlt die DGE zu verzichten bzw. vor deren Einnahme den behandelnden Arzt zu befragen.



LEBENSMITTEL	> 200 µg / 100 g
Broccoli (gekocht, abgetropft)	270
Brunnenkresse	250
Fenchel (Blatt)	240
Grünkohl	817
Kichererbse (Samen, trocken)	264
Portulak	381
Rosenkohl	236
Schnittlauch	380
Sojamehl (vollfett)	200
Spinat	305
Traubenkernöl	280

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:
<https://www.herzstiftung.de/pdf/Vitamin-K-in-Gemuese.pdf>

Welchen Einfluss haben andere Medikamente auf die Gerinnungstherapie?

Bei über 250 Medikamenten kann es zu Wechselwirkungen mit der blutverdünnenden Therapie kommen. Deshalb sollten Patienten vor Medikamentenumstellungen bzw. Neueinnahme eines Präparats stets ihren behandelnden Arzt konsultieren.

Darf ich unter Therapie mit Blutverdünnern Alkohol trinken?

Ein mäßiger Alkoholkonsum (z. B. ein Glas Wein / Bier am Tag) hat keine nachteiligen Folgen für die gerinnungshemmende Therapie. Jedoch sollte die Aufnahme großer Mengen Alkohol oder chronischer Konsum vermieden werden, da Alkohol die Wirkung der blutverdünnenden Therapie abschwächt und somit das Risiko für Thrombosen erhöht wird. Bei akutem Alkoholabusus besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko und damit auch ein höheres Blutungsrisiko.