

# Marcumar®

## Marcumar® und Vitamin K: Wichtige Hinweise zur Einnahme

### Marcumar® und seine Wirkung

Marcumar® ist ein Antikoagulans (Blutverdünner), das zur Vorbeugung und Behandlung von Blutgerinnseln (Thrombosen) eingesetzt wird. Es wird vor allem bei Erkrankungen wie Vorhofflimmern, zur Schlaganfallprophylaxe oder bei einer Lungenembolie verwendet. In vielen Fällen kann Marcumar® über längere Zeiträume, manchmal ein Leben lang, eingenommen werden.

### Wirkung von Marcumar®

Marcumar® wirkt, indem es die Wirkung von Vitamin K in der Leber hemmt. Vitamin K ist ein wichtiger Bestandteil der Blutgerinnung, da es für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren notwendig ist. Diese Gerinnungsfaktoren sorgen dafür, dass das Blut bei Verletzungen gerinnt und Blutungen gestoppt werden. Durch die Hemmung von Vitamin K reduziert Marcumar® die Produktion dieser Gerinnungsfaktoren, wodurch das Blut „dünnflüssiger“ wird und das Risiko der Bildung von Blutgerinnseln verringert wird.

### Vitamin K und Marcumar®

Vitamin K spielt eine entscheidende Rolle im Prozess der Blutgerinnung, und daher ist es wichtig, dass die Vitamin K-Zufuhr in der Ernährung konstant bleibt. Zu viel Vitamin K in der Ernährung kann die Wirkung von Marcumar® abschwächen, da es die Blutgerinnung fördert und den Blutverdünnungseffekt des Medikaments verringert. In diesem Fall könnte die Marcumar®-Dosis erhöht werden müssen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Ein Mangel an Vitamin K kann jedoch zu einer zu starken Hemmung der Blutgerinnung führen und somit das Risiko von Blutungen erhöhen. Daher ist es nicht erforderlich, Vitamin K-haltige Lebensmittel vollständig zu vermeiden, sondern vielmehr eine gleichmäßige Zufuhr von Vitamin K zu gewährleisten.

### Wichtige Ernährungshinweise

**Gleichmäßige Zufuhr von Vitamin K:** Die Aufnahme von Vitamin K sollte möglichst konstant bleiben, um Schwankungen in der Wirkung von Marcumar® zu vermeiden. Eine zu große Variation der Vitamin K-Aufnahme (z. B. an einem Tag viel grünes Gemüse und an einem anderen Tag gar kein grünes Gemüse) kann dazu führen, dass die Marcumar®-Dosierung angepasst werden muss.

**Vitamin K-haltige Lebensmittel:** Diese Lebensmittel sollten nicht in großen Mengen oder unregelmäßig konsumiert werden. Dazu gehören grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Kohl und Lauch sowie pflanzliche Öle wie Olivenöl, die relativ viel Vitamin K enthalten.

### Regelmäßige Kontrolle des INR-Werts

Die Wirkung von Marcumar® hängt stark von der Vitamin K-Zufuhr ab, und daher ist es wichtig, regelmäßig den INR-Wert (International Normalized Ratio) zu kontrollieren. Dieser Wert gibt an, wie stark das Blut verdünnt ist und ermöglicht es, die richtige Dosierung von

Marcumar® zu bestimmen. Das Ziel ist es, den INR-Wert innerhalb eines bestimmten Bereichs zu halten, um das Risiko für Blutgerinnsel oder Blutungen zu minimieren.

### Zusammenfassung

Marcumar® hemmt die Wirkung von Vitamin K, wodurch die Blutgerinnung reduziert und das Risiko von Blutgerinnseln verringert wird.

Es ist wichtig, die Zufuhr von Vitamin K konstant zu halten, um die Wirkung von Marcumar® nicht zu beeinträchtigen.

Regelmäßige INR-Kontrollen sind notwendig, um die richtige Dosierung von Marcumar® zu gewährleisten und Risiken wie Blutungen oder Thrombosen zu minimieren.

Vitamin K-haltige Lebensmittel sollten in gleichbleibenden Mengen konsumiert werden, um die Marcumar®-Dosis entsprechend anzupassen.

hoher Vitamin K-Gehalt (in ug/100 g )	mittlerer Vitamin K-Gehalt (in ug/100 g )	niedriger Vitamin K-Gehalt (in ug/100 g )
Grünkohl 817	Chinakohl 80	Möhre
Spinat 305	Weißkohl 66	15
Broccoli (gekocht) 270	Blumenkohl 57	Gurke 13
Rosenkohl 236	Erbse (trocken) 81	Zucchini 11
Fenchel(Blatt) 240	Pistazie 60	Paprika 11
Portulak 381	Kalbsleber 89	Avocado 19
Schnittlauch 380	Hühnerleber 80	Champignon 14
Brunnenkresse 250	Schweineleber 56	Weintraube 15
Kichererbse (Samen) 264	Rinderleber 75	Johannisbeere (rot) 11
Sojamehl (vollfett) 200	Weizenkleie 83	Himbeere 10
Traubenkernöl 280	Haferflocken 63	Pekanus 10
Broccoli (roh) 155	Hafer (ganzes Korn) 50	Rindfleisch 13
Kopfsalat 109	Lauch 47	Schweinefleisch 18
Mungbohne (trocken) 170	Schnittbohnen 47	Kakaobutter 15
Urbohne (trocken) 130	Sellerie(Knolle) 41	Sesamöl 10
Linse (trocken) 123	Spargel 39	Walnussöl 15
Weizenkeime 131	Bleichsellerie 29	Diestelöl 11
Rapsöl 150	Rotkohl 25	Kokosfett 10
Sojaöl 138	Kiwi 33	Sauerkraut 7,7
Kürbiskernöl 112	Johannisbeere 30	Kohlrabi 7,0
	Cashewnuss 26	Tomate 5,6
	Sojabohne (trocken) 39	Tomatensaft 4,0
	Erbse (grün) 29	Zuckermais 3,0
	Mais(ganzes Korn) 40	Kartoffel 2,1
	Weizenmehl 30	Weißer Rübe 2,0
	Honig 25	Pastinake 1,0
	Olivenöl 33	Pflaume 8,3
	Maiskeimöl 31	Erdbeere 5,0
	Weizenkeimöl 24	Birne 4,9

### Medikamente, die **Marcumar** verstärken :

<b>Antibiotika</b> Cephalosporine Cotrim forte Roxithromycin Clarithromycin Tetracycline <b>Pilzmittel</b> Azithromycin <b>Abführmittel:</b> Laktulose	<b>Blutverdünner:</b> Heparin ASS Clopidogrel <b>Schmerzmittel:</b> Coxibe Diclofenac Ibuprofen Allopurinol Tramadol	<b>Psychopharmaka:</b> Valproinat Fluoxetin Amitriptylin  <b>Hormone:</b> L-Thyroxin Tamoxifen Sexualhormone <b>Stoffwechsel:</b> Cholesterinsenker Allopurinol
---	---	--

### Medikamente, die **Marcumar** abschwächen

<b>Antibiotika:</b> Rifampicin <b>Herztabletten:</b> Digitalis Diuretika	<b>Hormone:</b> Kortison <b>Zuckertabletten:</b> Metformin	<b>Psychopharmaka:</b> Carbamazepin Haloperidol Johanniskraut Barbiturate
--	---	---

Quelle:

M. Toeller und F. Gries, Ernährungmedizin Auflage 3, S.539-546

Fachmann und Kraut, Lebensmittelmedizin für die Praxis Auflage 4

*Diese Zusammenfassung dient lediglich als Information und ersetzt keine ärztliche Beratung. Sie hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.*