

## Nahrungsmittel bei Marcumar®-Einnahme

Für Patienten die **Marcumar® zur Blutverdünnung einnehmen**, ist das **Vitamin K** in den Nahrungsmitteln besonders wichtig, da es den Quick-Wert (bzw. INR-Wert) beeinflusst. Viel Vitamin K lässt den Quick-Wert steigen (INR fällt). Wenig Vitamin K lässt den Quick-Wert sinken (INR steigt).

**EMPFEHLUNG: Gleichmäßig** von allem essen wie gewohnt, dann ist der Quick-Wert am besten einzustellen! **WARNUNG: Keine Wechsel auf einseitige Ernährung** zwischen Nahrungsmitteln die besonders viel oder besonders wenig Vitamin K enthalten, da dann der Quick schwankt.

### Vitamin K-Gehalt von Nahrungsmitteln

**VITAMIN K in Nahrungsmitteln: Hoch** ist der Vitamin - K - Gehalt, bei 0,1 bis 0,3 mg / 100 g oder mehr. Beispiel: **Alle Kohlarten, Blumenkohl, Sojabohnen (auch Keimlinge), Bohnen, Spinat, Schweinefleisch, fettes Rindfleisch. Alle Innereien, im besonderen Leber und Niere von Schwein und Rind.**

**Mittel** ist der Vitamin-K-Gehalt, wenn er bei 0,01 bis 0,1 mg / 100 g liegt. Beispiel: **Kartoffeln, Weizenvollkornprodukte, Weizenkeime und Weizenkeimöl, Erdbeeren, Erbsen, Eigelb.**

**Niedrig** ist der Vitamin-K-Gehalt, wenn er max. bei 0,01 mg / 100 g liegt. Beispiel: **Karotten, Mais, Korn, Pilze, Milch.**

100 g enthalten (Frisch - / Rohzustand) Vitamin K (mg)

Blumenkohl 3,0

Spinat 3,0

Rosenkohl 1,0

Tomaten (grün) 0,8

Schweineleber 0,6

Sonnenblumenöl 0,5

Kohl (grüne Blätter) 0,4

Tomaten (reif) 0,4

Erbsen ( grün, jung) 0,3

Bohnen (grün, jung) 0,29

Muskelfleisch (Rind, Schwein) 0,2

Rindsleber 0,2

Sojabohnen 0,18

Kalbsleber 0,15

Spargel 0,11

Erdbeeren 0,1

Hagebutten 0,1

Leber (Dorsch, Kabeljau) 0,1

Kartoffeln 0,08

Hafer (Korn) 0,07

Weizen (Kleie) 0,07

Maiskeimöl 0,05

Weizen (Keime) 0,035

Weizen (Korn) 0,03

Honig 0,025

Vollei (pro Ei) 0,02

Karotten 0,01

Mais (Korn) 0,01

Pilze 0,01

Kuhmilch 0,002