

## **Marcumar (Phenprocoumon)**

Dr. med. Johannes Busemeyer

### **Patienteninformation**

Blutgerinnung: Blutgerinnungsstoffe sind lebenswichtig. Sie verhindern, dass man nach einer Verletzung verblutet. Das Blut beginnt zu gerinnen, sobald es aus der Blutbahn austritt, die Blutung wird, durch den so gebildeten Pfropf, der die Wunde verschließt, gestoppt. Blutgerinnungsstoffe werden in der Leber unter Mitwirkung von Vitamin K gebildet.

Blut gerinnt normalerweise nicht in den Adern, doch unter bestimmten Umständen, z.B. bei beschädigten Arterienwänden, Verengung durch Arteriosklerose, Entzündungen, etc. können sich Blutpfropfe (Thromben) bilden. Diese Erscheinung nennt man Thrombose. Lösen sich Thromben und werden in der Blutbahn mitgeführt, nennt man dies Embolie. Lagern sich die Thromben z. B. in der Lunge ab, so spricht man von einer Lungenembolie, welche durchaus lebensbedrohlich sein kann.

Diese Gefahren lassen sich heute leicht vermeiden, da diese Vorgänge medikamentös beeinflusst werden können. Die Blutgerinnung wird einfach herabgesetzt. Das bekannteste Medikament ist Marcumar®. Es ist ein Gegenspieler zum Vitamin K. Anhand des aktuellen Gerinnungswertes (Quickwert/INR) legt der behandelnde Arzt die Dosierung zur Erreichung des Zielquickwertes fest.

Es ist jedoch leicht zu ersehen, dass häufigere Kontrollen des Wertes zu einer besseren Anpassung des Medikaments an die persönlichen Bedürfnisse beitragen. Unterschiedliche Bedürfnisse sind eine Folge von abwechslungsreicher Ernährung. Im Allgemeinen finden sich höhere Vitamin K-Konzentrationen im grünen Gemüse und in Innereien. Auf Innereien kann man gut verzichten aber auf Gemüse aufgrund vieler positiver Inhaltsstoffe nicht. Um darauf nicht verzichten zu müssen, wäre eine variable Dosisanpassung wünschenswert.

### **Was muß bei der Ernährung beachtet werden ?**

Wichtig für die Blutgerinnung ist das Vitamin K. Es ist der Gegenspieler vom Marcumar®. Viel Vitamin K hebt die Wirkung von Marcumar® auf. Deshalb wird Vitamin K auch als Notfallmedikament, zum Aufheben der Marcumarwirkung, gereicht, z. B. bei schweren Verletzungen oder vor Operationen. Das Notfallmedikament heißt Kanavit®.

Der Einfluss der Ernährung auf das Medikament Marcumar® wird in der Regel überschätzt. Doch hier noch einige Informationen.

### **Wie nehmen wir Vitamin K auf?**

Mit der Nahrung

Es wird im Kolon (Dickdarm) bakteriell synthetisiert.

Speicherorgan ist die Leber

### **Wozu wird Vitamin K im Körper gebraucht?**

Zur Blutgerinnung

Zur Proteinsynthese, vor allem Proteine, die für den Knochenaufbau wichtig sind.

### **Wie beeinflusst die Ernährung den Quickwert?**

Die Ernährung beeinflusst den Quickwert/INR nicht so stark, wie oft angenommen. Eventuell resultiert diese Überlegung nur aus einer zu seltenen Überwachung des Quickwertes/INR. Stoffwechselrelevant wird die Vitamin-K-Zufuhr erst ab etwa 1500 µg pro Mahlzeit.

Auch die Einnahme von Antibiotika kann über die vitamin-K-produzierenden Darmbakterien die verfügbare Vitamin-K-Menge beeinflussen.

Radikale Nahrungsumstellungen und Crashdiäten sollten nicht vorgenommen werden. Die Gerinnungsparameter müssen vor allem bei Nahrungsumstellung genau überwacht werden.

**Wie hoch ist der Vitamin-K-Gehalt in einzelnen Nahrungsmitteln?** (Was ist hoch, was ist niedrig?)

Hoher Gehalt: über 100 µg/100g  
 Normaler Gehalt: von 10µg/100g bis 100 µg/100g  
 Niedriger Gehalt: unter 10 µg/100g

<b>Einige Beispiele:</b>	
Sauerkraut:	1540 µg/100g
Rosenkohl:	570 µg/100g
Sonnenblumenöl:	500 µg/100g
Spinat:	350 µg/100g
Blumenkohl:	300 µg/100g
Kopfsalat:	200 µg/100g
Weizenkeime:	350 µg/100g
Weizen:	17 µg/100g
Tomate:	8 µg/100g
Gurke:	5 µg/100g

Pflanzliche Nahrungsmittel mit ebenfalls hohem Vitamin-K-Gehalt sind. Weißkohl, grüne Blattgemüse, Leguminosen, Raps- und Sojaöl.

Beim Fleisch gibt es auch große Unterschiede:

Geflügel:	300 – 720 µg/100g
Schwein:	18 – 24 µg/100g

(die niedrigen Werte beziehen sich auf Muskelfleisch, die höheren auf Innereien.)