

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

was es bezüglich der Ernährung zu beachten gibt, wenn Sie Marcumar® oder ein vergleichbares Medikament mit den Wirkstoffen Phenprocoumon oder Warfarin einnehmen, finden Sie hier:

Erklärung:

Vitamin K stört die Wirkung von Marcumar® oder ähnlichen blutverdünnenden Medikamenten. Daher sollten Sie Nahrungsmittel, welche viel Vitamin K enthalten, eher meiden.

Hier finden Sie eine Auflistung zahlreicher Lebensmittel mit dem entsprechenden Vitamin K-Gehalt ($\mu\text{g}/100\text{g}$):

Problematisch:

Grün-/Weißkohl (817)
Spinat (335)
Brathähnchen (300)
Rosenkohl (275)
Kichererbsen (264)
Kresse (250)
Fenchel (240)
Sojamehl (200)
Lammfleisch (200)
Blumenkohl (167)
Broccoli (154)
Weizenkeime (131)
Kopfsalat (130)
Linsen (123)

Vorsicht mit größeren Mengen:

Leber (89)
Haferflocken (63)
Sauerkraut (62)
Butter (60)
Hühnerei (46)
Bohnen (42)
Mais (40)
Spargel (40)
Erbsen (33)
Weizenmehl (30)
Kiwi (29)
Blaukraut (25)
Fleisch (18)
Möhren (17)
Gurken (16)
Paprika (15)
Pilze (14)

Unproblematisch:

Pflaumen (12)
Zucchini (11)
Rhabarber (11)
Sonnenblumenöl (8)
Tomaten (8)
Kohlrabi (7)
Kartoffeln (5)
Makrele (5)
Orange (4)
Milch (4)
Weintrauben (3)
Pflirsich (3)
Apfel (2)
Magerquark (1,2)
Banane (1)
Magerjoghurt (0,5)
Ananas (0)

