Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie nehmen gerinnungshemmende Medikamente, um zu vermeiden, dass sich in Ihren Gefäßen Blutgerinnsel bilden, die zu lebensbedrohlichen Komplikationen führen. Als Alternative zu den regelmäßigen Kontrollbesuchen beim Arzt und zur häufig schmerzhaften Blutentnahme aus der Vene können Sie Ihre Gerinnungswerte auch selbst messen. Dazu ist nur ein kleiner Stich in die Fingerbeere notwendig. Bei einer wöchentlichen Kontrolle des Gerinnungswerts gewinnen Sie die Sicherheit, dass Ihre Werte »im grünen Bereich« liegen. Wer selbst misst ist zudem flexibler bei der Auswahl seiner Lebensmittel. Denn galt früher noch »Finger weg von Lebensmitteln mit zu viel Vitamin K«, so kann diese strikte Vorgabe heute für Patienten, die selbst messen, gelockert werden. Ein bewusster Umgang mit Ihrer Therapie führt in vielen Bereichen zu einem Plus an Freiheit und Sicherheit.

Dieser Ratgeber hilft Ihnen, besser und sicherer einzuschätzen, welche Lebensmittel in Ihren Speiseplan und zu Ihrer Medikamentendosis passen. Umfangreiche Tabellen zeigen, welche Lebensmittel »Vitamin-K-Bomben« sind und wo Sie bedenkenlos zugreifen können. Manchmal reicht es auch, nur eine einzige Zutat auszutauschen, um ein Gericht zu »entschärfen«. Anregungen hierfür gibt der Abschnitt »Tipps und Tricks«. Zudem erhalten Sie Anregungen, wie Sie Ihre Ernährung grundsätzlich umstellen können, um noch gesünder und sicherer zu leben.

Viel Spaß beim Lesen, Einkaufen und Zubereiten wünscht

Dr. Verena Drebing

(ISBN 9783830433996) © 2007 TRIAS Verlag