

tungsgefahr gegeben ist. Je nach Erkrankung und Alter ermittelt der behandelnde Arzt für jeden Antikoagulanzien-Patienten einen individuellen Ziel-INR-Wertebereich, den sogenannten therapeutischen Bereich.

Die INR verhält sich umgekehrt zum Quick-Wert: Eine verlängerte Gerinnungszeit, die mit einem erhöhten Blutungsrisiko einhergeht, wird durch einen höheren INR-Wert und einen niedrigeren Quick-Wert angezeigt; bei einer kürzeren Gerinnungszeit (erhöhte Thrombosegefahr) sinkt der INR-Wert und der Quick-Wert steigt an.

Vitamin K und Ihre Gerinnungswerte

Da zu viel Vitamin K die gerinnungshemmende Wirkung der Cumarine abschwächen oder gar aufheben kann, sollten Sie die entsprechenden Lebensmittel sehr bewusst zu sich nehmen. Die lange Zeit gültige Empfehlung, stark Vitamin-K-haltige Lebensmittel ganz zu meiden, gilt heute nicht mehr. Allerdings sollten Gerinnungspatienten, die viele solche Lebensmittel essen, ihren Gerinnungswert gerade zu Beginn der Therapie oder auch saisonbedingt,

Drebing, Ernährungsratgeber Vitamin K
(ISBN 9783830433996) © 2007 TRIAS Verlag

TIPP

Was ist Vitamin K?

Vitamin K kommt in zwei Hauptformen vor: Vitamin K1 (auch Phyllochinon) in pflanzlichen Nahrungsmitteln und Vitamin K2 (auch Menachinon), das aus tierischen Nahrungsmitteln aufgenommen wird oder von Bakterien in unserem Darm produziert wird. Die körpereigene Vitamin-K-Produktion deckt nur einen Teil unseres Bedarfs (bis zu 50 %) – unser Körper ist daher auf eine Vitamin-K-Zufuhr von außen angewiesen. Vitamin K wird in der Leber gespeichert. Pro Tag sollten Frauen etwa 60 bis 65 µg und Männer etwa 70 bis 80 µg Vitamin K zu sich nehmen.

Der Körper braucht Vitamin K für folgende Stoffwechselvorgänge:

- Blutgerinnung: Vitamin K ist an der Bildung verschiedener Gerinnungsfaktoren in der Leber beteiligt. Einige dieser Faktoren fördern, andere hemmen die Gerinnung. Bei einem Vitamin-K-Mangel kommt es zu einer Verlängerung der Gerinnungszeit.
- Knochenstoffwechsel: Vitamin K fördert die Bildung eines Enzyms, das den Knochenaufbau aktiviert.

wenn mehr Vitamin-K-haltige Lebensmittel verzehrt werden, häufiger kontrollieren, um ihre Dosis gegebenenfalls anzupassen. Ganz praktisch heißt das für Sie: Am unkompliziertesten ist ein konstanter Ernährungsstil mit entsprechend angepasster Medikamentendosis. Auch bei guter Kontrolle sollten Sie natürlich die Vitamin-K-Aufnahme nicht übertreiben. Essen Sie also nicht drei Portionen Spinat zu Mittag und abends Hühnerleber und eine Schüssel Feldsalat.

(ISBN 9783830433996) © 2007 TRIAS Verlag