



## Vitamin K und gerinnungshemmende Medikamente

Sollte man bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten (z.B. Marcumar) die Vitamin-K-Zufuhr einschränken?

Immer wieder wird diese Frage von Betroffenen gestellt. Untersuchungen haben gezeigt, dass auch der Verzehr größerer Mengen Vitamin-K-reicher Lebensmittel keinen bzw. nur einen unwesentlichen Einfluss auf die Blutgerinnung hat. Im Allgemeinen wird eine abwechslungsreiche, vollwertige, dem Energiebedarf angepasste, gemischte Kost empfohlen.

Eine Vitamin-K-arme Ernährung ist in der Praxis nur schwer zu realisieren, da die Resorptionsvorgänge (=Aufnahmeprozesse) im Darm, als auch die Vitamin-K-Produktion durch die Darmbakterien kaum kontrollierbar sind. Zudem finden sich sehr unterschiedliche Angaben zum Vitamin-K-Gehalt in den Lebensmitteltabellen, was eine genaue Berechnung des Vitamin-K-Gehaltes im Speiseplan unmöglich macht. Vitamin K ist gegen Hitze und Sauerstoff relativ unempfindlich, d.h. die Verluste bei der Zubereitung sind gering. Jedoch wird Vitamin K durch die Einwirkung von Tageslicht rasch zerstört.

Vitamin K wird im Körper für die Bildung von Gerinnungsfaktoren benötigt, die z.T. nur in Gegenwart von Vitamin K in der Leber synthetisiert werden können. Da bei der Behandlung mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten eine Verzögerung der Blutgerinnung erreicht werden soll, wirkt Vitamin K als Gegenspieler.

In den Beipackzetteln von gerinnungshemmenden Medikamenten wird oft empfohlen, den Verzehr Vitamin-K-reicher Lebensmittel einzuschränken bzw. Lebensmittel mit hohem Vitamin-K-Gehalt zu meiden. Wie durch Untersuchungen gezeigt wurde ist dies nicht notwendig, da selbst der Verzehr größerer Mengen Vitamin-K-reicher Lebensmittel (z.B. 500g Spinat) die Blutgerinnung nur unwesentlich beeinflusst.

Der Verzicht auf Vitamin-K-reiche Lebensmittel, wie beispielweise Leber, Spinat, Broccoli, alle Kohlsorten, Sauerkraut und Innereien ist unnötig. Nur eine plötzliche Änderung der Ernährungsweise, wie z.B. die Umstellung von einer „normalen“ auf eine sehr fettarme Ernährung oder auf eine Kost, die reich an Blattgemüsen ist, sollte vermieden werden bzw. erfordert eine besonders engmaschige Überwachung der Gerinnungswerte.

Auf die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln wie z.B. Vitamin-K-haltige Vitaminpräparate ist zu verzichten bzw. deren Einnahme ist mit dem behandelten Arzt zu klären.

Es wird eine abwechslungsreiche, vollwertige, dem Energiebedarf angepasste gemischte Kost empfohlen. Auf eine einseitige Ernährungsweise und kurzfristige Diäten sollte verzichtet werden.