



## Informationsblatt

### Ernährungsempfehlungen bei der Behandlung mit Blutgerinnungshemmern

#### Aufgaben des Blutes:

Das Blut erfüllt im Körper vielfältige Aufgaben. Zum einen transportiert es Sauerstoff und Nährstoffe zu den Organen und führt Kohlendioxid und Stoffwechselprodukte von ihnen weg und zum anderen ist es in hohem Maße an der Abwehr eingedrungener Fremdstoffe und Krankheitserreger beteiligt.

#### Blutgerinnung:

Eine der wichtigsten Eigenschaften des Blutes ist, dass es gerinnen kann. Die Gerinnungsfähigkeit ist notwendig, um eine Blutung zum Stillstand zu bringen. Ohne diese Fähigkeit würden wir schon bei kleineren Verletzungen verbluten.

Die natürliche und lebensnotwendige Blutgerinnung kann aber in bestimmten Fällen lebensbedrohlich sein, nämlich dann, wenn das Blut schon im Gefäßsystem gerinnt. Ursachen dafür können Gefäßveränderungen, Operationen, künstliche Herzklappen und andere Erkrankungen sein. Dies kann dazu führen, dass sich in einem Gefäß ein Blutpfropf (Thrombus) bildet. Dieser Thrombus kann ein Gefäß so dicht verschließen, dass in das nachfolgende Versorgungsgebiet kein Blut mehr fließt und damit die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen unterbleibt (Thrombose). In solchen Fällen muss das Blut künstlich durch die Einnahme von Gerinnungshemmern verdünnt werden.

#### Ernährung:

Das Vitamin K, ein Vitamin aus der Gruppe der fettlöslichen Vitamine, ist für die Gerinnungsfähigkeit des Blutes unentbehrlich, denn wichtige körpereigene Blutgerinnungsfaktoren können nur mit Hilfe von Vitamin K gebildet werden. Dadurch bestimmt die Vitamin-K-Versorgung die Gerinnungsfähigkeit und zum Teil auch die Fließeigenschaft des Blutes.

Bei der Einnahme von gerinnungshemmenden Medikamenten ist zu beachten, dass eine zu reichliche Vitamin-K-Zufuhr als Gegenspieler des Medikamentes wirken und so die blutverflüssigende Wirkung aufgehoben werden kann.

Vitamin K kommt vor allem in grünen Blattgemüse, Fleisch und Innereien vor. Es wird zusammen mit den Nahrungsfetten im Dünndarm resorbiert und in der Leber gespeichert. Von dort wird es je nach Bedarf in den Stoffwechsel eingeschleust. Außerdem wird es von den im Darm ansässigen Bakterien synthetisiert und ist ebenfalls für den menschlichen Stoffwechsel verfügbar.

Der Vitamin-K-Bedarf des Menschen wird auf 0,001 µg/kg Körpergewicht geschätzt.

Grundsätzlich gilt, dass die Meidung von Vitamin-K-haltigen Speisen bei der Einnahme von blutgerinnungshemmenden Medikamenten nicht notwendig ist.

## Vitamin-K-Gehalt in Nahrungsmitteln:

100 g enthalten (Frisch-Rohzustand)

### 1. hoher Vitamin-K-Gehalt

hoch = 0,1 bis 1,6 µg/100 g

Spinat	0,35
Blumenkohl	0,30
Rosenkohl	0,57
Broccoli	0,13
Kohl (grüne Blätter von Weiß- und Grünkohl)	0,12
Kopfsalat	0,20
Rotkohl	0,30
Sojabohnen (Samen trocken)	0,19
Sauerkraut	1,54
Sojamehl	0,20
Weizenkeime	0,30
Sonnenblumenöl	0,50
Dorschleber	0,10
Brathuhn	0,30
Hühnerleber	0,59

### Hammel und Lammfleisch:

Muskelfleisch	0,20
---------------	------

### Kalbfleisch:

Leber	0,15
-------	------

### Rindfleisch:

Muskelfleisch	0,21
Leber	0,30

### 2. mittlerer Vitamin-K-Gehalt

mittel = 0,01 bis 0,1 µg/100 g

Hafer (Korn)	0,050
Mais (Korn)	0,040
Weizen (Kleie)	0,080
Maiskeimöl	0,050
Weizen (Korn)	0,017
Honig	0,025
Bohnen (grün, Schnittbohnen)	0,022
Erbsen (Schote und Samen)	0,039
Brunnenkresse	0,057
Möhren	0,020
Pilze (Champignons)	0,017
Sellerie	0,010
Spargel	0,040
Erdbeeren	0,013
Speisequark, 40 % F. i. T.	0,050

Speisequark, 20 % F. i. T.	0,023
Hühnerei	0,045
Butter	0,060

**Schweinefleisch:**

Muskelfleisch	0,018
---------------	-------

**3. niedriger Vitamin-K-Gehalt**

niedrig = unter 0,01 µg/100 g

Gurken	0,0050
Kartoffeln	0,0050
Tomaten (reif)	0,0080
Zuckermais	0,0020
Apfelsine	0,0050
Apfel	0,0050
Avocado	0,0080
Banane	0,0020
Pfirsich	0,0010
Rosinen	0,0080

**Milch:**

3,5 % Fett	0,0037
1,5 % Fett	0,0016
Joghurt aus Magerquark	0,0005
Magerquark	0,0012

Wir hoffen, Ihnen einige hilfreiche Tipps gegeben zu haben!

**Ihr Team der Ernährungsberatung des Hufeland Klinikums**