

## DIÄTEMPFEHLUNG BEI MARCOUMARTHERAPIE

**Vitamin K ist eine Gruppe von fettlöslichen Verbindungen, welche die Blutgerinnung fördern. Für die Bildung von Blutgerinnungsfaktoren wird Vit.- K in der Leber benötigt. Durch Hemmung des Vit.-K durch Marcoumar kommt es zu einer Verlängerung der Blutgerinnung**

**Für Patienten unter Marcoumar-Therapie sind daher Vitamin K-reiche Lebensmittel im Übermaß genossen ungünstig.**

**Lebensmittel einem hohen Vitamin-K Gehalt**

### Gemüse:

100 g Karfiol	300 ug
100g Broccoli	130 ug
100g Kohl	125 ug
100g Kopfsalat	200 ug
100g Weizenkeime	350 ug
100g Chinakohl	175 ug
100g Spinat	350 ug
100g Sojabohnen	290 ug
100g Sojamehl	200 ug
100g Rotkraut	300 ug
100g Sauerkraut	1540 ug!!
100g Tomaten	8 ug
100g Kartoffel	50 ug

Bei einer Vitamin K armen Kost sollten diese Gemüse- und Salatsorten möglichst gemieden oder nur in kleinen Mengen gegessen werden.

### Fleisch und Innereien:

100g Herz (Huhn)	720 ug
100g Leber (Huhn)	590 ug
100g Leber (Kalb)	150 ug
100g Leber (Rind)	300 ug
100g Hühnerfleisch	300 ug
100g Rindfleisch	210 ug
100g Lammfleisch	200 ug
100g Schweinefleisch	20 ug

Huhn, Rind und Lammfleisch können im Rahmen eines abwechslungsreichen Speiseplanes verwendet werden

Die restlichen Lebensmittel enthalten wenig Vitamin K