



## **ORALE ANTIKOAGULATION UND ERNÄHRUNG**

### **Allgemeine Information:**

**Sintrom®** (Marcoumar®) ist ein **blutverdünnendes Medikament**, welches in Tablettenform eingenommen wird. Es ist ein sogenannter Vitamin-K-Antagonist, d.h. es ist ein Gegenspieler des Vitamin K's. Das Vitamin K ist für den Körper wichtig, um verschiedene Gerinnungsfaktoren zu bilden, die dann letztlich das Blut gerinnen lassen, es umgangssprachlich „dicker“ machen. Das blutverdünnende Medikament Sintrom® hemmt das Vitamin K und damit auch die Bildung der Gerinnungsfaktoren, d.h. das Blut wird „dünn“.

Kommt es zu einem krankhaften Ereignis, bei dem ein Blutgerinnsel eine Rolle spielt (z.B. Thrombose, Embolie) ist eine Blutverdünnung von einigen Monaten erforderlich. Es gibt auch einige wenige Erkrankungen, die eine lebenslange Blutverdünnung erfordern.

Die Tabletteneinnahme erfolgt einmal pro Tag immer zu selben Tageszeit (morgens, mittags oder abends). Sie bekommen vom Arzt einen Ausweis, in dem die Dosierung für jeden Tag vorgeschrieben und auch die nächste Kontrolle eingetragen ist.

Es ist unbedingt wichtig, die Intensität der Blutverdünnung regelmäßig zu überprüfen, da ein „zu dünnes“ Blut zu unkontrollierter Blutung (z.B. im Gehirn) führen kann, während ein „zu dickes Blut“ ein weiteres Blutgerinnsel zur Folge haben kann.

Gemessen wird in der Regel der sogenannte INR-Wert, denn nur er ist international vergleichbar (wichtig, wenn z.B. mal eine Kontrolle im Urlaub erfolgt!). In den allermeisten Fällen sollte er zwischen 2 und 3 liegen. Je Höher der Wert, desto „dünn“ ist das Blut (INR 5,6 = dünn, INR 1,1 = dick).

Es dauert meist ein bis zwei Wochen, bis die richtige Dosierung gefunden wird, denn jeder Mensch braucht eine andere Menge der Tablette. Desweiteren ist es normal, dass es immer wieder zu Schwankungen kommt, die unter anderem durch die Ernährung, zusätzliche Erkrankungen oder zwischenzeitliche Einnahme anderer Medikamente beeinflusst werden.

Sollten sie einmal die Einnahme der Tablette vergessen haben, empfiehlt sich die zusätzliche Einnahme der halben vergessenen Dosis.

### **Beispiel:**

<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
<b>1</b>	<b>1</b>	<b>½</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>½</b>	<b>1</b>

Dienstags hätten Sie 1Tbl. Einnehmen sollen. Am Mittwoch fällt Ihnen auf, dass Sie diese vergessen haben. Also nehmen Sie die vorgeschriebene Dosierung von Mittwoch ( ½ Tablette) und zusätzlich die halbe Dosis von Dienstag, also nochmal ½ Tablette  
= insgesamt 1 Ttablette.

Sollten sie geplant operiert werden, sprechen sie unbedingt vorher mit Ihrem Arzt, da in den meisten Fällen die blutverdünnenden Tablette 7 Tage vor der OP abgesetzt und durch eine Thrombose-Spritze ersetzt werden muß!

## **Blutverdünnung und Ernährung:**

Einige Nahrungsmittel verstärken die Wirkung des Vitamin K, da sie selber auch Vit K enthalten, d.h. das Blut wird dicker, der INR-Wert wird niedriger. Sie müssen diese Nahrungsmittel nicht meiden, aber sie sollten den Verzehr immer im gleichen Maße halte, d.h. wenn sie regelmäßig Ihren Salat/Kohl essen, bleibt die Dosis der Blutverdünnung auch gleich. Schwierig wird es nur, wenn sie eine Zeit lang viel Salat/Kohl essen, und dann wochenlang nicht mehr.

Nachfolgend finden sie eine Liste von Nahrungsmitteln, die einen hohen, bzw. einen mittleren Vit K-Gehalt haben. Sie machen das Blut „sehr dick“, bzw. „dick“:

### **Hoher Vit K-Gehalt (=sehr dick)**

Spinat  
Blumenkohl  
Rosenkohl  
Broccoli  
Weiß- Grünkohl  
Kopfsalat  
Rotkohl  
Sojabohnen  
Weizenkeime  
Brathuhn  
Hühnerleber  
Hammel (Muskel), Lamm (Muskel)  
Kalbsleber  
Rind (Muskel), Rindsleber  
Fenchel  
Kichererbsen

### **Mittlerer Vit K-Gehalt (=dick)**

Hafer (Korn)  
Mais (Korn)  
Weizen (Kleie und Korn)  
Honig  
Bohnen (grün)  
Erbsen (grün)  
Karotten  
Pilze  
Sellerie  
Spargel  
Erdbeeren  
Hühnerei  
Butter  
Topfen (20% und 40% Fett)  
Schwein (Muskel), Schweineleber

Größere Schwankungen des INR-Wertes sind auch bei unregelmäßiger Ernährung zu erwarten, z.B. an einem Tag viel, am anderen gar nichts essen.

Gute Besserung wünscht Ihnen das Team der Ordination Dr. OBERLEIT !