

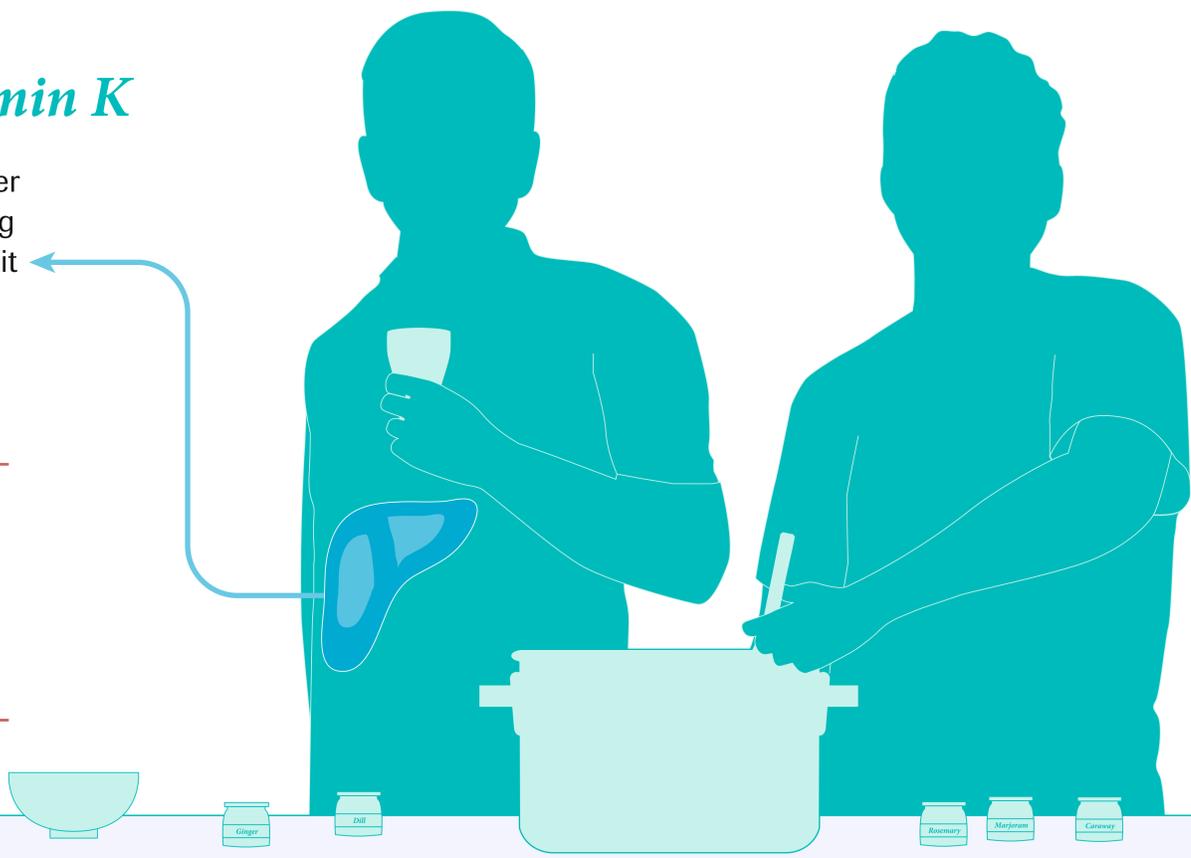
Gerinnungshemmung und Ernährung

Unsere Ernährung kann die Blutgerinnung beeinflussen. Auch wenn strikte Ernährungsregeln für Menschen mit Gerinnungshemmung als überholt gelten, sollten Sie auf ein paar Dinge achten. Das gilt besonders für Patienten, die Gerinnungshemmer in Form von Vitamin-K-Antagonisten einnehmen.¹

Die Bedeutung von Vitamin K

Vitamin-K-Antagonisten (Gerinnungshemmer wie z. B. Marcumar®) reduzieren die Wirkung von Vitamin K in der Leber und senken damit die Gefahr von Blutgerinnseln. Vitamin K ist Teil unserer Ernährung und spielt eine wichtige Rolle für die Blutgerinnung.

- !** Hohe Mengen an Vitamin K können die Wirkung von Gerinnungshemmern abschwächen.
- !** Experten empfehlen eine ausgewogene Ernährung.



Wie viel Vitamin K ist auf meinem Teller?

Vitamin K findet man vorwiegend in grünem Gemüse.

Hoher Vitamin-K-Gehalt:
Salat, Brokkoli, Spinat, Zwiebeln



Mittlerer Vitamin-K-Gehalt:
Gurken, Kartoffeln, Käse, Fleisch



Niedriger Vitamin-K-Gehalt:
Obst, Zucchini, Vollkornbrot, Forelle



Gemüse ist wichtig – und erlaubt!

Die gute Nachricht: Menschen mit Gerinnungshemmung müssen nicht auf Gemüse verzichten, solange sie sich ausgewogen ernähren und extreme Nahrungsumstellungen vermeiden.²



! Vorsicht bei ...

Alkohol, bestimmten Medikamenten (z. B. Antibiotika) und Heilkräutern (z. B. Johanniskraut) – sie können die Blutgerinnung beeinflussen.³



Gerinnungskontrolle gibt Sicherheit

Jeder Körper reagiert anders. Dank regelmäßiger Messungen haben Sie Ihren INR-Wert im Blick und können mit gutem Gewissen genießen.



Wieso Gerinnungs-Selbstmanagement (GSM) den Unterschied macht

Menschen, die ihren Gerinnungswert selbst bestimmen, können jederzeit und überall ihren INR-Wert messen.



Das bedeutet:



Sicherheit durch individuelle Kontrollen



Freiheit bei der Gestaltung des Speiseplans



Freude am Essen

¹ Die vorliegenden Aussagen beziehen sich ausschließlich auf die Behandlung mit Vitamin-K-Antagonisten.

² Quelle: www.herzstiftung.de

³ Sprechen Sie bezüglich der Einnahme von Medikamenten mit Ihrem behandelnden Arzt.