Wissenswertes zu **Blutgerinnungsstörungen**

Ihr Patientenratgeber

HEXAL

www.herz.hexal.de

Inhalt

Vorwort **5**

Blutgerinnung **6**
Funktionsweise 6

Blutgerinnungsstörungen **8**
Beschwerden und Symptome 8
Diagnose 9
Folgeerkrankungen 9

Therapie bei Blutgerinnungsstörungen **10**
Überblick Messwerte: Quick und INR 11
Beispiele des INR-Werts 12
Regelmäßige ärztliche Kontrolle 12
Einnahme von Gerinnungshemmern 13
Der Behandlungsausweis 14

Blutgerinnung im Alltag **15**
Verhalten beim Auftreten anderer Erkrankungen 15
Gerinnungshemmer und Schwangerschaft 16
Verhalten bei Blutungen 16
Reisen 17
Ernährung und Genussmittel 18
10 wichtige Verhaltensregeln auf einen Blick 19
Vitamin-K-Gehalt einiger Nahrungsmittel 20

Glossar **22**

Haben Sie noch Fragen? **26**

www.herz.hexal.de

Vorwort

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin bzw. Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Blutgerinnungsstörung festgestellt. Sicherlich haben Sie von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt jetzt schon einiges über die Erkrankung und ihre Behandlung gehört. Ergänzend dazu liefert diese Broschüre wichtige Hintergrundinformationen.

Dieser Patientenratgeber soll dazu dienen, Ihnen zu erklären, welche Ursachen Ihre Krankheit hat und was man dagegen tun kann. Sie finden hier ausführliche Erklärungen, wichtige Informationen und viele gute Ratschläge, wie Sie selbst zu Ihrer Gesundheit beitragen können.

Wenn Sie Fragen zu Ihrer Behandlung haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin bzw. Ihren Arzt.

Sie haben nach dem Lesen noch weitere Fragen? Dann schreiben Sie uns einfach. Wir informieren Sie gerne näher.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit

Blutgerinnung

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

Funktionsweise

Wenn Sie sich z. B. mit einem Messer schneiden, werden Haut und feine Äderchen durchtrennt, es entsteht eine blutende Wunde. Sofort beginnen Blutplättchen und Gerinnungseiweiße, dieses „Leck“ zu verkleben. Die Eiweiße, die in der Leber gebildet werden, verklumpen zusammen mit den Plättchen zu einem Thrombus (auch Gerinnsel genannt), um die Blutung zu stillen. Die Geschwindigkeit der Gerinnselbildung ist abhängig von der Menge der aktiven Gerinnungseiweiße und wird im Labor mit Hilfe spezieller Reagenzien gemessen.

Blutgerinnungsstörungen

Blutgerinnungsstörungen können entweder durch zu starke oder auch zu schwache Blutgerinnung gekennzeichnet sein. Eine zu starke Blutgerinnung kann z. B. der Auslöser für die Bildung von Gerinnseln sein, die dann zu einem Verschluss von Gefäßen, sog. Embolien, führen kann. Eine zu schwache Gerinnungsfähigkeit des Blutes kann die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von inneren und äußeren Blutungen erhöhen.

Eine gestörte Blutgerinnung kann durch verschiedene Faktoren ausgelöst werden. Gründe können eine geringere Zahl von Blutplättchen, die gestörte Bindung an der verletzten Stelle der Gefäßwand oder aber gestörte Bindung der Blutplättchen untereinander sein. Außerdem können Gerinnungseiweiße im Blut fehlen („Bluterkrankheit") oder durch sehr starke Blutgerinnung aufgebraucht werden.

Beschwerden und Symptome

Mögliche Anzeichen für eine Blutgerinnungsstörung können z. B. vermehrtes Auftreten von blauen Flecken oder häufiges Nasenbluten sein. Weitere Symptome wie verstärktes Nachbluten bei Zahnextraktionen, Operationen oder verstärkte Monatsblutungen sind ebenfalls möglich.

Diagnose

Die Diagnose wird durch Laboruntersuchungen gestellt. Hierbei wird z. B. die Zahl der Blutplättchen (auch Thrombozyten genannt) im Blut und die Blutgerinnungszeit kontrolliert sowie die Gerinnungsfähigkeit des Blutes bestimmt.

Bei der Diagnose wird Ihnen Ihre Ärztin/Ihr Arzt Blut abnehmen, um daraus die Zeit zu bestimmen, die Ihr Blut zum Gerinnen benötigt. Das Ergebnis dieser Gerinnungszeit-Bestimmung kann Ihnen als „Quick-Wert" in % angegeben werden. Immer häufiger wird anstelle des Quick-Wertes der sogenannte „INR-Wert" angegeben. INR-Werte sind auf der ganzen Welt miteinander vergleichbar. Dies kann für Sie von Bedeutung sein, wenn Sie beispielsweise während einer längeren Reise im Ausland die Gerinnungszeit überprüfen lassen müssen.

Der INR-Wert oder Quick-Wert sollte bei einer optimalen Behandlung in einem bestimmten Bereich liegen. Ihr Arzt legt, abhängig vom gemessenen Wert, die Dosis Ihres gerinnungshemmenden Medikamentes fest. Nur so ist eine optimale Behandlung möglich.

Folgeerkrankungen

Eine unkontrollierte Blutgerinnung kann zu einem Verschluss der kleinen Blutgefäße führen. Passiert dies im Gehirn, kann dies zu einem Schlaganfall führen. Im Bereich des Herzens könnte ein Herzinfarkt die Folge sein.

Es ist auch möglich, dass sich Blutgerinnsel (Thromben) ganz oder teilweise in den Venen der Beine, im Becken oder Bauch lösen und über das Blut bis in die Lunge gelangen, wo sie versorgende Gefäße blockieren können (Lungenembolie).

Bei der Bluterkrankheit ist vor Verletzungen Vorsicht geboten, da es zu starken, z. T. auch lebensbedrohlichen inneren und äußeren Blutungen kommen kann.

Therapie bei Blutgerinnungsstörungen

Die natürliche und lebensnotwendige Blutgerinnung kann in bestimmten Fällen schaden, zum Beispiel, wenn es zur Bildung eines Gerinnsels (Thrombus) in den Blutgefäßen kommt. Ursachen dafür können Gefäßveränderungen, Operationen, künstliche Herzklappen, angeborene Gerinnungsstörungen oder andere Erkrankungen sein. Das Gerinnsel kann ein Blutgefäß verstopfen und verhindert dadurch die Versorgung von bestimmten Körpergeweben mit Sauerstoff und Nährstoffen, die mit dem Blut transportiert werden. Dadurch kann es zur Schädigung von Geweben und sogar zum teilweisen Ausfall bestimmter Organe kommen (z. B. Lungenembolie).

Gerinnungshemmer, wie z. B. der Wirkstoff Phenprocoumon, setzen die körpereigene Produktion bestimmter Gerinnungseiweiße herab, zu deren Bildung Vitamin K benötigt wird. Die Gerinnungszeit wird dadurch gezielt verlängert, der Entstehung von unerwünschten Gerinnseln wird entgegengewirkt und Komplikationen wie Embolien werden erfolgreich verhindert.

Tatsächlich wird bei der „Blutverdünnung“ das Blut nicht verdünnt, sondern nur die Blutgerinnung in einem gewissen Maße gehemmt. Mit dem „INR“-Test lässt sich anhand einer kleinen Blutprobe das Ausmaß der Gerinnungshemmung prüfen. Dabei wird der Blutgerinnungstest in Abständen von ein bis vier Wochen durchgeführt. Anhand dieser regelmäßigen Messungen kann die Dosierung des blutverdünnenden Medikaments festgelegt werden. Der Zielwert der Gerinnungshemmung hängt von der zugrunde liegenden Erkrankung ab und wird zu Beginn der Medikation festgelegt.

Überblick über die Messwerte: Quick und INR

Beides sind Messwerte für das Ausmaß der Gerinnungshemmung, die durch die Bestimmung der Zeit, die das Blut zum Gerinnen benötigt, ermittelt werden. Der in Deutschland noch oft gebräuchliche „Quick-Wert“ (angegeben in Prozent) ist abhängig von der verwendeten Testsubstanz des jeweiligen Labors. Es gibt mehr als 25 unterschiedliche Testsubstanzen verschiedener Hersteller. Dadurch ergeben sich bei gleichem Blut unterschiedliche Quick-Werte. Ein „Quick-Wert“ von „10%“ eines Labors kann durchaus einem Wert von „30%“ eines anderen Labors entsprechen! Dies führt möglicherweise dazu, dass bei einem Arztwechsel (z. B. im Urlaub) plötzlich ganz andere Quick-Werte angegeben werden.

Vor einigen Jahren wurde daher der international „genormte“ INR-Wert eingeführt (INR = international normalized ratio). Er wird neben dem Quick-Wert vom Testlabor berechnet und liefert immer nachvollziehbare und übertragbare Werte.

Es bietet sich also an, sich auf einen bestimmten INR-Wert einstellen zu lassen, da dadurch abweichende Angaben der Messwerte z. B. bei einem Arztwechsel im Urlaub, nicht auftreten. Nur der INR-Wert ist auch bei Verwendung verschiedener Testsubstanzen vergleichbar.

Beispiele des INR-Werts

INR-Wert	Hemmer
um 1,0	Normaler Wert ohne Blutverdünnung
2,0 bis 3,0	Zielwert für Vorhofflimmern, abgelaufene Thrombose
2,0 bis 3,5	Zielwert für einen mechanischen Herzklappenersatz
2,0 bis 3,0	Zielwert für einen biologischen Herzklappenersatz
größer 5,0	Zu starke Gerinnungshemmung, zunehmende Blutungsgefahr! Kurzfristige Kontrolle erforderlich!

Für manche Patienten gibt es sogar die Möglichkeit, mit einem Gerinnungszeit-Messgerät die Werte selbst zu bestimmen. Besonders wenn Sie Gerinnungshemmer regelmäßig über einen längeren Zeitraum einnehmen müssen, kann die Selbstbestimmung der Werte eine große Erleichterung für Sie bedeuten. Wenn Sie zur Gerinnungszeit-Selbstkontrolle Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Regelmäßige ärztliche Kontrolle?

Die Hemmung der Blutgerinnung durch Medikamente muss genau eingestellt werden. Wird die Blutgerinnung beispielsweise nicht ausreichend gehemmt, ist kein optimaler Schutz vor der Bildung von Gerinnseln gewährleistet. Eine zu starke Hemmung der Blutgerinnung dagegen erhöht die Neigung zu Blutungen. Daher sind häufige und regelmäßige Kontrollen der Blutgerinnung notwendig. Bitte halten Sie die vereinbarten Termine bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt konsequent ein.

Zusätzlich wird die Blutgerinnung durch zahlreiche Faktoren wie Ernährung, Krankheiten, Einnahme anderer Medikamente, Stress und körperliche Aktivität beeinflusst. Auch deshalb ist eine regelmäßige Kontrolle der Gerinnungsfähigkeit des Blutes notwendig. Zur Kontrolle wird Ihre Ärztin/Ihr Arzt den Quick-Wert oder den INR-Wert bestimmen, die jeweils, wie zuvor erwähnt, für eine optimale Behandlung in einem bestimmten Bereich liegen müssen.

Die Wirkung des Gerinnungshemmers kann nur durch eine Blutabnahme bestimmt werden. Dabei ist bei zu geringer Dosis (INR kleiner 1,6) die Blutverdünnung wirkungslos, bei zu hoher Dosis (INR größer 5,0) drohen spontane, selten auch lebensbedrohliche Blutungen. Die regelmäßigen Kontrollen sind deshalb unbedingt notwendig, um die Werte fortlaufend unter Kontrolle zu halten. Bei korrekter Einstellung im Zielbereich ist die Blutungsgefahr z. B. bei Unfällen oder Schnittverletzungen sowie Zahnbehandlungen relativ gering. Führen Sie aber bitte einen Behandlungsausweis als Hinweis für den Arzt immer mit sich.

Einnahme von Gerinnungshemmern

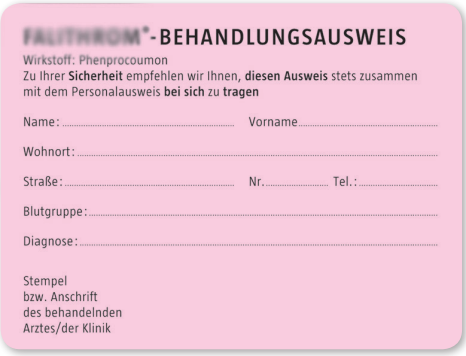
Die für Sie erforderliche und sichere Dosis des Gerinnungshemmers wird vom Arzt festgelegt. Die einzunehmende Anzahl an Tabletten richtet sich nach dem Ergebnis der regelmäßig durchgeführten Gerinnungszeitkontrolle und dem hierbei festgestellten INR-Wert oder Quick-Wert. Grundsätzlich gilt Folgendes, wobei die Verordnung Ihres Arztes und die Angaben in der Packungsbeilage Ihres Arzneimittels maßgeblich sind:

Nehmen Sie die für einen Tag verordnete Anzahl Tabletten auf einmal mit ausreichend Flüssigkeit ein. Nehmen Sie die Tabletten täglich immer zur gleichen Zeit ein, z. B. immer morgens oder immer abends, wobei 2 – 3 Stunden Differenz in der Einnahmezeit keine Rolle spielen.
Es ist unwichtig, ob Sie die Tabletten auf vollen oder leeren Magen einnehmen. Nur bei stark schwankenden Kontrollwerten empfiehlt sich die Einnahme der Tabletten immer abends auf „nüchternen" Magen (z. B. 2 Stunden nach dem Abendessen oder vor dem Zubettgehen). Wenn Sie einmal vergessen haben, Ihre Tabletten zum gewohnten Zeitpunkt einzunehmen, holen Sie die Einnahme so schnell wie möglich nach. Sollten Sie eine vergessene Dosis erst am nächsten Tag bemerken, holen Sie die Einnahme nicht mehr nach, sondern fahren Sie mit der verordneten Tablettenmenge fort.

Verdoppeln Sie auf keinen Fall die nächste Dosis, da sonst das Risiko gefährlicher Blutungen erhöht sein kann. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, wenn Sie vergessen haben, Ihre Tabletten regelmäßig einzunehmen. Setzen Sie das Arzneimittel nicht eigenmächtig ab oder unterbrechen Sie nicht plötzlich die Einnahme, da hierbei die Gefahr einer gefährlichen Gerinnselbildung besteht.

Der Behandlungsausweis

Von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt haben Sie einen Behandlungsausweis erhalten. In diesem Ausweis werden die Ergebnisse der regelmäßigen Gerinnungszeitkontrolle notiert. Achten Sie bitte darauf, dass Ihr Behandlungsausweis zu Ihrer eigenen Sicherheit vollständig ausgefüllt ist. Legen Sie bitte Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt den Behandlungsausweis bei jeder ärztlichen oder zahnärztlichen Behandlung vor.



Unseren Patientenratgeber Gerinnungshemmer sowie den Behandlungs- und Notfallausweis können Sie bei uns auch kostenfrei bestellen:

Tel.: 0 80 24/908-0
Fax: 0 80 24/908-1290
oder unter www.herz.hexal.de

Blutgerinnung im Alltag

Verhalten beim Auftreten anderer Erkrankungen bzw. bei der Einnahme zusätzlicher Medikamente

Wenn Sie akut erkranken, informieren Sie bitte in jedem Fall Ihre Ärztin/Ihren Arzt! Manche Krankheiten können die Blutgerinnungsfähigkeit beeinflussen und dadurch eine Veränderung der Dosierung Ihres Gerinnungshemmers erforderlich machen.

Nehmen Sie gegen eine neu aufgetretene Erkrankung nicht auf eigene Faust weitere Arzneimittel ein. Zahlreiche Medikamente zeigen eine „Arzneimittelwechselwirkung" mit Ihrem Gerinnungshemmer und können dadurch seine Wirkung abschwächen oder verstärken! Dies gilt übrigens auch für Schmerzmittel (z. B. Acetylsalicylsäure), Abführmittel und Vitamin-Präparate, die Sie ohne Rezept in der Apotheke kaufen können.

Darum nehmen Sie bitte niemals Medikamente ein, die Ihnen nicht ausdrücklich von einem Arzt verordnet oder von einem Apotheker empfohlen wurden, der von Ihrer Behandlung mit einem Gerinnungshemmer Kenntnis hatte.

Es ist in diesem Zusammenhang wichtig für Sie zu wissen, dass Sie in Ihrem eigenen Interesse verantwortlich dafür sind, jeden Arzt, den Sie aufsuchen, über die Einnahme des Gerinnungshemmers zu informieren! Dies ist notwendig, damit der Arzt bei bestimmten Behandlungen (z. B. Spritze in einen Muskel, „Ziehen" eines Zahnes, kleine ambulante Operationen) berücksichtigen kann, dass verstärkt Blutungen auftreten können.

Gerinnungshemmer und Schwangerschaft

Solange Sie einen Gerinnungshemmer einnehmen, ist es erforderlich, eine Schwangerschaft zu vermeiden. Sollte dennoch ungewollt eine Schwangerschaft eintreten, informieren Sie bitte umgehend Ihre Ärztin/Ihren Arzt. Wenn Kinderwunsch besteht, ist eine Schwangerschaft auch bei lebenslang notwendiger Einnahme eines Gerinnungshemmers möglich. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihre Ärztin/Ihren Arzt, der Ihre Behandlung gegebenenfalls entsprechend umstellen wird.

Verhalten bei Blutungen

Durch die Herabsetzung der Gerinnungsfähigkeit des Blutes besteht eine verstärkte Blutungsneigung. Wie merken Sie das? Es ist möglich, dass bei einem Stoß schneller als gewöhnlich ein blauer Fleck auftritt. Auch beim Zähneputzen kann es leichter zu Zahnfleischbluten kommen. Haben Sie sich verletzt, ist damit zu rechnen, dass die Blutung aus einer Schnitt- oder Schürfwunde nicht so schnell wie gewohnt aufhört.

Aus diesem Grunde sollten Sie wissen, was zu tun ist, falls Blutungen auftreten. Diese Blutungen sind normalerweise ungefährlich, und auch die bei Frauen stärker auftretende Menstruationsblutung ist kein Grund zur Besorgnis.

Eine kleine blutende Verletzung versorgen Sie wie gewohnt durch Desinfektion und Anlegen eines sterilen Verbandes. Folgen Sie dabei dem Schema „PECH“:

P	**wie Pause!**	Unterbrechen Sie für einige Stunden Ihre körperliche Aktivität und ruhen Sie.
E	**wie Eis!**	Kühlen Sie die Verletzung mit Eis oder einem Kühlkissen. Legen Sie ein Tuch zwischen Kühlkissen und verletzter Stelle.
C	**wie Kompression!**	Legen Sie einen straffen Druckverband an.
H	**wie Hochlagern!**	Versuchen Sie die verletzte Stelle hochzulagern.

Bei größeren Verletzungen suchen Sie bitte einen Arzt auf und informieren ihn über Ihre Behandlung mit Gerinnungshemmern, damit er die notwendigen Maßnahmen einleiten kann. Treten plötzlich Blutungen aus Nase und Mund auf, ist Ihr Urin rötlich oder dunkel verfärbt oder der Stuhl schwarz, suchen Sie umgehend einen Arzt auf! Er wird die Gerinnungswerte kontrollieren und gegebenenfalls die Gerinnungshemmung neu einstellen! Ändern Sie auf keinen Fall selbständig die Dosis! Ist Ihr behandelnder Arzt nicht erreichbar, suchen Sie bitte das nächste Krankenhaus auf!

Reisen

Auch bei langfristiger Einnahme eines Gerinnungshemmers können Sie sich Ihre Reisewünsche erfüllen. Allerdings sollten Sie einige Vorsichtsmaßnahmen beherzigen. Besonders wenn Sie Reisen in andere Länder antreten, ist es notwendig, dass Sie in ausreichender Menge mit Ihrem Gerinnungshemmer versorgt sind. Verreisen Sie für längere Zeit, sollten auch im Reiseland regelmäßige Kontrollen durchgeführt werden. Denn ungewohnte Klimabedingungen sowie andere Essgewohnheiten in fremden Ländern können sich auf die Blutgerinnung auswirken.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nach den jeweiligen Bedingungen der ärztlichen Versorgung in den Ländern, die Sie besuchen wollen! Führen Sie Ihren Notfallausweis, der Sie als Patient unter Gerinnungshemmer-Behandlung ausweist, immer mit sich! (Am Ende des Heftes befindet sich ein Ausweis für das Ausland zum Ausschneiden.)

Ernährung und Genussmittel

Wie zuvor erwähnt, beeinflusst auch Vitamin K, das in einigen Lebensmitteln vorkommt, die Blutgerinnung. Dennoch ist bei einer Dauermedikation mit einem Gerinnungshemmer keine spezielle Diät erforderlich, wenn Sie sich abwechslungsreich und vielseitig ernähren.

Zu den Vitamin-K-reichen Nahrungsmitteln zählen viele Kohlsorten (Rosen-, Weiß- und Blumenkohl sowie Broccoli), Spinat, Kopfsalat und Weizenkeime und auch Rinder- und Kalbsleber. Ob Nahrungsmittel roh oder gekocht verzehrt werden, spielt hinsichtlich des Vitamin-K-Gehalts nur eine untergeordnete Rolle, da beim Kochen Vitamin K nur geringfügig zerstört wird (etwa 5%). Auch müssen Sie auf Vitamin-K-reiche Lebensmittel nicht rigoros verzichten. Man sollte berücksichtigen, dass der Vitamin-K-Gehalt von Gemüse und Obst starken Schwankungen unterliegt, abhängig von klimatischen Bedingungen und Bodenverhältnissen.

Sie dürfen also auch weiterhin Kopfsalat und andere Vitamin-K-reiche Lebensmittel in Maßen essen. Sie sollten lediglich darauf achten, dass Sie nicht beispielsweise plötzlich in einer Woche mehrmals Kohl essen, sondern eher von möglichst vielen verschiedenen Lebensmitteln kleinere Portionen zu sich nehmen.
Auf Kaffee brauchen Sie während der Einnahme eines Gerinnungshemmers nicht zu verzichten. Übermäßigen Alkoholgenuss sollten Sie allerdings vermeiden.

Sie sind Raucher? Sicherlich wissen Sie um die krebsfördernde Wirkung von Tabakrauch. Nikotin beeinflusst darüber hinaus die Blutgerinnung. Vielleicht nehmen Sie die jetzt erforderliche Behandlung mit einem Gerinnungshemmer zum Anlass, das Rauchen aufzugeben – im Interesse Ihrer Gesundheit!

10 wichtige Verhaltensregeln auf einen Blick:

1	Nehmen Sie Ihren Gerinnungshemmer nach ärztlicher Vorschrift ein!
2	Führen Sie stets Ihren Behandlungsausweis bzw. Ihre Notfallkarte mit sich!
3	Nehmen Sie die Termine zur Kontrolle bei Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt wahr und legen Sie dort Ihren Behandlungsausweis vor!
4	Nehmen Sie andere/zusätzliche Medikamente nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und/oder Apotheker ein!
5	Beim Auftreten von Blutungen (Blutungen aus Nase und Mund, rötlicher oder dunkler Urin, schwarzer Stuhl, blaue Flecke ohne erkennbare Ursache) oder plötzlichen starken Schmerzen (z. B. Kopfschmerz) suchen Sie sofort Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf!
6	Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen!
7	Informieren Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt über geplante längere Reisen!
8	Bei Behandlung durch einen anderen Arzt z. B. wenn ein Zahn gezogen werden muss oder vor kleinen ambulanten Operationen bzw. auf Reisen informieren Sie den Arzt unbedingt über die Behandlung mit dem Gerinnungshemmer!
9	Vermeiden Sie übermäßigen Alkoholgenuß!
10	Nutzen Sie Ihre Chance – geben Sie das Rauchen auf!

Wir wünschen Ihnen einen guten Behandlungserfolg!

Vitamin-K-Gehalt einiger Nahrungsmittel

Vitamin-K-Gehalt			
hoch	=	über 100 µg	pro 100 g Nahrungsmittel
mittel	=	10 µg – 100 µg	pro 100 g Nahrungsmittel
niedrig	=	weniger als 10 µg	pro 100 g Nahrungsmittel

Durchschnittswert in µg pro 100 g essbarem Anteil

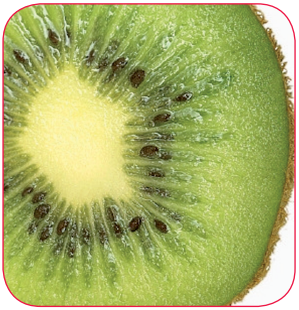
Gemüse	Menge
Avocado	19
Blumenkohl	57
Bohne (grün, frisch)	22
Broccoli (gekocht, abgetropft)	270
Brunnenkresse	250
Champignon	14
Erbse (grün)	29
Fenchel (Blatt)	240
Grünkohl	817
Gurke	13
Karotte	15
Kartoffel	2,1
Knoblauch frisch	300
Kohlrabi	7
Kopfsalat	109
Lauch (Porree)	47

Gemüse	Menge
Linse (Samen, trocken)	122
Paprika	11
Rettich frisch	50
Rosenkohl	236
Rotkohl	24
Sauerkraut (abgetropft)	7,7
Sellerie (Knolle)	41
Sellerie (Bleichsellerie)	19
Sojabohne (trocken)	39
Spargel	39
Spinat	305
Tomate	5,6
Weißkohl	66
Zucchini	11
Zwiebeln	0,7

Durchschnittswert in µg pro 100 g essbarem Anteil

Obst	Menge
Apfel	3,7
Banane (getrocknet)	27
Erdbeere	5
Kiwi	33
Wassermelone	0,2

Obst	Menge
Orange frisch	3
Pflaume	8,3
Weintraube	15
Zitrone	0,2



Durchschnittswert in µg pro 100 g essbarem Anteil

Getreide	Menge
Hafer (Korn)	50
Mais (Korn)	40
Roggen (Vollkorn)	30
Weizen (Keime)	131
Weizen (Kleie)	83
Weizen (Vollkorn)	17

Verschiedenes	Menge
Honig	25
Hühnerleber	80
Kalbsleber	88
Kuhmilch (3,5% Fett)	0,5
Rinderleber	74
Schweineleber	56
Hühnerei (gesamt)	8,9

Anmerkung

Die Vitamin-K-Werte einzelner Nahrungsmittel unterliegen teilweise starken regionalen Schwankungen.

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel – Nährwert-Tabellen, 8., revidierte und ergänzte Auflage 2016, ISBN 978-3-8047-5072-2, hrsg. von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Glossar

Antikoagulanzien:
Medikamente zur Gerinnungshemmung

Antikoagulation:
Gerinnungshemmung (Gegenteil von Koagulation = Gerinnung)

Cumarine:
Wirkstoffgruppe, die die Blutgerinnung hemmt

Gerinnungshemmer:
Medikamente, welche die Blutgerinnung verzögern

INR:
„International Normalized Ratio“, weltweit vergleichbare Einheit für die Thromboplastinzeit (Maßeinheit der Blutgerinnung)

orale Antikoagulation:
Gerinnungshemmung durch Einnahme von Tabletten

Quickwert:
Einheit für die Thromboplastinzeit (TPZ) (Maßeinheit der Blutgerinnung), die vom verwendeten Testreagenz abhängt

Thrombektomie:
Entfernung eines Thrombus

Thromboembolie:
Verstopfung eines Blutgefäßes durch ein losgelöstes und im Blutstrom transportiertes Blutgerinnsel

Thrombolyse:
Auflösung eines Blutgerinnsels

Thrombose:
Bildung eines ortsständigen Blutgerinnsels

Thrombozyten:
Blutplättchen (scheibchenförmige Blutkörperchen, die wichtig für den Gerinnungsvorgang sind)

Thrombus:
Blutgerinnsel

Notizen

Haben Sie noch Fragen?

Weitere Informationen zu Themen aus dem Bereich Herz-Kreislauf finden Sie in unseren Patientenratgebern:

- Wissenwertes zu Bluthochdruck
- Blutdruckpass
- Herzinfarkt – Was Sie wissen müssen
- Schlaganfall – Was Sie wissen sollten
- Notfall-Ausweis
- Behandlungsausweis

Kostenlos bestellen über:

Hexal AG
Patientenservice
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen

Fax: 0800/439 25 27
E-Mail: service@hexal.com
oder im Internet unter
www.herz.hexal.de

Hexal AG
Industriestraße 25
83607 Holzkirchen
Fax: 08024 / 908-1290
E-Mail: service@hexal.com
www.hexal.de

Art.-Nr.: 208302/21, Stand: 09/2017