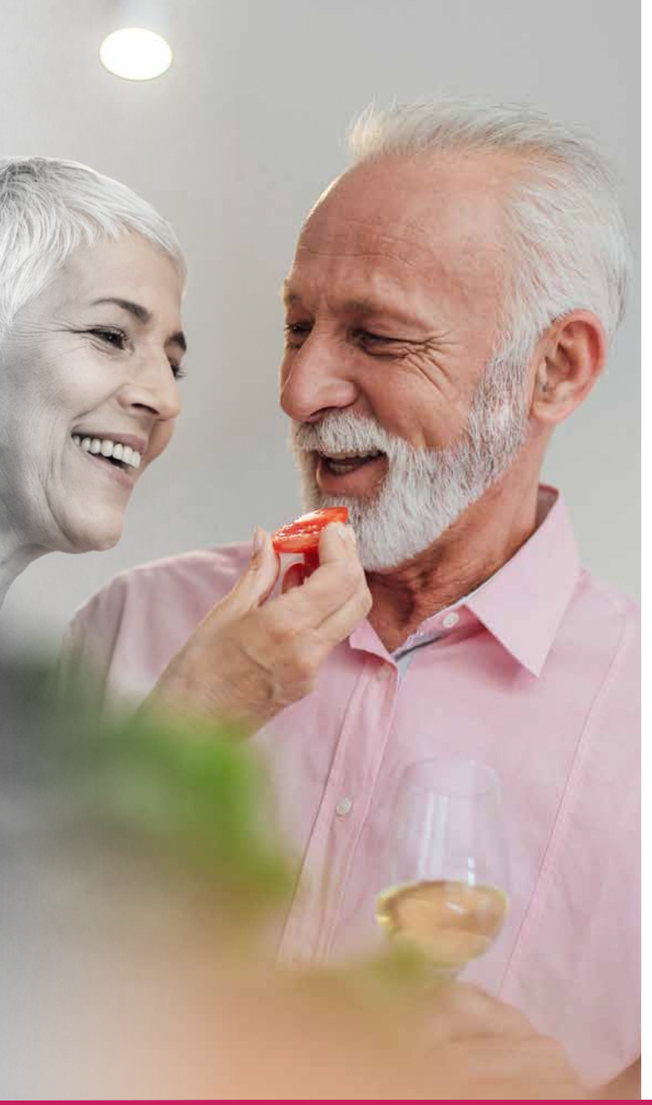

Marcumar®

Mylan Germany GmbH
(A Viatris Company)
61352 Bad Homburg
www.viatris.de

© 2022

VIATRIS

Mat.-Nr. 9100000459

Marcumar®-Hotline
0800 - 0700 800

(Montag bis Freitag, 8:00 – 17:00 Uhr, kostenfrei)

Die Broschüre „Vitamin-K1-Gehalt ausgewählter Lebensmittel“ bietet Ihnen ausführliche Informationen über Vitamin-K1-haltige Lebensmittel.

Das in der Nahrung vorkommende natürliche Vitamin-K1 vermindert als Gegenspieler die gerinnungshemmende Wirkung von Marcumar®.

In diesem Informationsblatt haben wir einige Beispiele zum Vitamin-K1-Gehalt ausgewählter Lebensmittel für Sie zusammengestellt.

Marcumar®

Vitamin-K1-Gehalt
ausgewählter Lebensmittel

Patienteninformation

Dies ist ein Service zu Marcumar®.

VIATRIS

Liebe Marcumar®-Patientin, lieber Marcumar®-Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat Ihnen Marcumar® verordnet. In diesem Zusammenhang ist es von Bedeutung, dass Sie im Hinblick auf Ihre Ernährungsweise auf einige grundlegende Dinge achten. Das in der Nahrung enthaltene natürliche Vitamin K (speziell Vitamin K1) kann, als Gegenspieler zum Marcumar®, die gerinnungshemmende Wirkung vermindern. Es kommt in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor. Vitamin K1 ist besonders reichlich in grünem Gemüse enthalten. Bei einer ausgewogenen Ernährung ist der Einfluss gering. Dabei sollten Sie darauf achten, Lebensmittel mit extrem viel Vitamin K1 lediglich in geringen Mengen zu genießen. Nur bei übermäßigem Verzehr oder extrem einseitiger Kost ausgesprochen Vitamin-K1-reicher Lebensmittel, wie z.B. Blattgemüse, verschiedener Kohlsorten oder Leber, kann es zu Absenkungen des INR- bzw. zu Erhöhungen des Quick-Wertes kommen. Generell kann man aber sagen, dass in der Regel bei der Einnahme blutgerinnungshemmender Medikamente, wie Marcumar®, eine besondere Vitamin-K1-arme Diät nicht erforderlich ist.

Es wird geraten regelmäßig in einem vernünftigen Maße etwa gleich viel Salat und Gemüse zu essen, so dass man täglich dieselbe Menge an Vitamin-K1 zu sich nimmt.

In diesem Informationsblatt haben wir einige Beispiele zum Vitamin-K1-Gehalt ausgewählter Lebensmittel zusammengestellt. Im Buchhandel erhältliche weiterführende Literatur und Tabellen können Ihnen dabei behilflich sein, herauszufinden, wie Sie Ihre Ernährung abwechslungsreich und trotzdem Vitamin-K1-gerecht gestalten können.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihr Viatris-Team

Marcumar®

Gemüse / Hülsenfrüchte

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Artischocken	15
Auberginen	4
Basilikum	415
Blattgemüse	280
Bleichsellerie	29
Blumenkohl	16
Bohnen, grün	25
Bohnen, weiß	90
Broccoli	155
Brunnenkresse	250
Champignon	14
Chicorée	200
Chinakohl	80
Eisbergsalat	112
Endivien	200
Erbsen, grün	29
Erbsen, trocken	81
Feldsalat	200
Fenchel	240
Gartenkresse	542
Grünkohl	705
Gurken	13
Karotten	15
Kartoffel	2
Kichererbsen	264
Kohlrabi	7
Kopf- / Romana-Salat	103
Kresse	60
Lauch (Porree)	47
Linsen	123
Löwenzahn-Blätter	778
Mais	3
Mangold	414
Meerrettich	50

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Möhren	15
Paprika	11
Pastinaken	1
Petersilie	421
Petersilienwurzel	50
Pilze, frisch	15
Pilze, getrocknet	156
Portulak	381
Radieschen	50
Rettich	< 1
Rhabarber	11
Rosenkohl	177
Rote Beete	5
Rotkohl	25
Rübe, weiß	2
Sauerkraut	8
Schnittbohnen	47
Schnittlauch	380
Schwarzwurzel	40
Sellerieknolle	41
Selleriestangen	29
Sojabohnen	39
Sojasprossen, gekocht	71
Spargel	39
Spinat	483
Süßkartoffel	2
Tomate	6
Tomate, Konzentrat	108
Weinblätter	109
Weißkohl	76
Wirsingkohl	67
Zucchini	11
Zwiebeln	1

Obst / Südfrüchte

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Ananas	< 1
Äpfel	4
Apfelmus	< 1
Apfelsaft	< 1
Apfelsinen	4
Aprikosen	3
Avocado	21
Bananen, frisch	< 1
Bananen, getrocknet	27
Birnen	5
Brombeeren	9
Datteln	3
Erdbeeren	5
Feigen	5
Granatapfel	16
Hagebutten	92
Heidelbeeren	12
Himbeeren	10
Himbeeren, Konzentrat	80
Johannisbeeren, schwarz	30
Johannisbeeren, rot	11
Kaki (Sharonfrucht)	3
Kirschen	2
Kiwi	40
Litschi	< 1
Mango	4
Maulbeeren	8
Melonen	< 1
Nektarine	2
Papaya	3
Passionsfrucht (Maracuja)	< 1
Pfirsich	2
Pflaumen	8
Rhabarber	29
Weintrauben	15
Zitrone / Limette	< 1

Fleisch / Geflügel / Wurst

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Bierschinken	14
Bockwurst	11
Bratwurst	14
Cervelatwurst	14
Cordon bleu	24
Corned Beef	20
Fleischsalat	61
Frikadelle	40
Hühnerfleisch	17
Hühnerei	9
Hühnerleber	80
Jagdwurst	13
Kalbfleisch	13
Kalbsleber	89
Kasseler	20
Leberkäse	11
Labskaus	25
Leberpastete	51
Leberwurst	19
Lyoner	13
Rindfleisch	13
Rind, Innereien	81
Rumpsteak	15
Salami	12
Schaffleisch	0
Schweinefleisch	18
Schwein, Innereien	61

Getreide / Mehl

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Brot/Brötchen	9
Brot, Mehrkorn	30
Buchweizen	7
Bulgur	2
Couscous, gekocht	< 1
Gerste	1
Gerstenmehl	2
Haferflocken	2
Haferkleie	3
Hafermehl	4
Knäckebrot	13
Leinsamen	5
Maismehl	< 1
Roggenbrot	3
Roggenmehl	50
Roggenmehl, dunkel	6
Schwarzbrot	3
Sojamehl, entfettet	4
Weißbrot	< 1
Weizenbrot	5
Weizenkleie	2
Weizenmehl, hell	< 1
Weizenmehl, Vollkorn	2

Fisch

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Austern	< 1
Fischfilet	7
Hecht	8
Hering in Konserve	15
Heringssalat	40
Makrele	7
Rollmops	48
Thunfisch	1

Milch / Milchprodukte

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Butter	7
Buttermilch	1
Butterschmalz	7
Hüttenkäse	< 1
Joghurt	< 1
Käsesorten, diverse	20-35
Kakaobutter	15
Kräuterbutter	112
Kuhmilch	< 1
Margarine	51
Mozzarella	20
Quark, mager	1
Quark, halbfett	23
Quark, fett	50
Schlagsahne	30

Sonstiges

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Algen	300
Biskuitplätzchen	35
Cannelloni	81
Cashewnuss	26
Dresdner Stollen	25
Erdnussbutter	<1
Grillsoße	36
Haselnuss	9
Hefeteig	13
Honig	25
Kartoffelchips	23
Knoblauch, frisch	2
Knoblauchpulver	<1

Fette / Öle

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Distelöl	11
Erdnussöl	1
Kokosfett	10
Kürbiskernöl	112
Maiskeimöl	31
Mandelöl	8
Olivenöl	33
Palmöl	8
Rapsöl	72
Reisöl	25
Sesamöl	10
Sojaöl	184
Sonnenblumenöl	10
Traubenkernöl	280
Walnussöl	15
Weizenkeimöl	25

	µg Vitamin-K1 pro 100 g
Kürbiskerne	7
Müsli	32
Nürnberger Lebkuchen	16
Nusskuchen	25
Pfeffernüsse	17
Pinienkerne	54
Pistazien	60
Sesam	2
Spätzle	21
Traubensaft	< 1
Tzaziki	55
Walnüsse	3

Quellen: Lebensmitteltabelle für die Praxis, Der kleine Souci – Fachmann – Kraut, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 5. Auflage , Wissenschaftliche Tabellen Geigy Ciba-Geigy, Basel, 8. Auflage, https://vegane-fitnessernährung.de/vitamin_k_lebensmittel_tabelle_vorkommen.html?sort=name_za&n2=693&n3=89 , zuletzt aufgerufen am 04.11.2019, United States Department of Agriculture Agricultural Research Service USDA Food Composition Databases. Die Angaben sind als Anhaltspunkte zu verstehen. Eine Gewährleistung für die Richtigkeit der Werte kann nicht gegeben werden.

Da besonders die grünen Bereiche von Gemüse/Salaten Vitamin K1 enthalten, sollten Sie, wie z.B. bei Chicorée oder Lauch (Porree), diese grüneren Bereiche/Blätter mäßig verwenden und eher die helleren Pflanzenteile wählen.

Marcumar®