

Name	Vorname
Geburtsdatum	

## Marcumar® (Phenprocoumon) Verordnungsplan

Aktueller Quick-Wert: \_\_\_\_\_ % bzw. INR-Wert: \_\_\_\_, \_\_\_\_

Datum / KW	Dosierung (Tabletten/Tag)						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Nächste Quick-Wert / INR-Kontrolle am: \_\_\_\_\_

### Ernährungshinweise:

Vitamin K, der Gegenspieler von Marcumar® (Phenprocoumon), ist vor allem in grünem Gemüse und Salat enthalten.

Vitamin K ist für Ihre gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Da dieses Vitamin aber auf die Dosierung von Marcumar® Auswirkungen hat, sollte die Zufuhr von grünem Gemüse und Salat gleichmäßig sein, d.h. Ihr Speiseplan sollte soweit möglich gleichbleibende Anteile von Vitamin K-haltigen Gemüsen oder Salaten beinhalten.

Bei größerer Zufuhr von Vitamin K **als gewohnt**, (Sie nehmen mehr grünes Gemüse zu sich als normalerweise) sinkt der INR-Wert ab bzw. steigt der Quick-Wert an.

### Besonders viel Vitamin K ist enthalten in:

- grünem Gemüse: wie Spinat, Erbsen und Bohnen
- Kohlsorten: wie Brokkoli, Blumen-, Rosen-, Grün- und Braunkohl
- Feldsalat und Spargel
- Leber

**Fazit:** Für stabile Gerinnungswerte entweder keine großen Mengen Vitamin K - reicher Lebensmittel essen, oder aber gleichmäßig hohe Mengen von Vitamin K durch eine höhere Dosierung von Medikamenten ausgleichen.

Meiden Sie größere Mengen Alkohol - mäßiger Konsum ist kein Problem.

**Achtung:** bei Durchfallkrankheiten oder beim Fasten (z.B. Ramadan) kann es starke INR-Schwankungen geben. Melden Sie sich in diesem Fall bald bei uns zur Blutkontrolle.