

Im Test: Sauerkraut

Wer den Vitamin K-Gehalt von Sauerkraut wissen wollte – und das interessiert alle Patienten, die einen Gerinnungshemmer einnehmen müssen – stieß bislang auf sehr widersprüchliche Angaben, die stark voneinander abwichen. Das erklärt sich zum Teil dadurch, dass sich im Laufe der Jahre die Bestimmungsmethoden geändert haben.

Die Deutsche Herzstiftung nahm sich vor, Klarheit in dieses Durcheinander zu bringen, und gab deshalb die Bestimmung des Vitamin K-Gehaltes im Sauerkraut bei dem unabhängigen *Institut Fresenius* in Auftrag. Analysiert wurden frisches Sauerkraut, Sauerkraut in der Dose und in der Alu-Tüte, ebenfalls berücksichtigt wurde die Herkunft des Sauerkrauts (Supermarkt, Fleischtheke, Reformhaus). Die Analyse hat Werte zwischen 4,57 und 10,7 µg/100 g Sauerkraut ergeben – damit enthält Sauerkraut wesentlich weniger Vitamin K als bisher angenommen.

Dieses neue Prüfergebnis wird in der nächsten Auflage des Standardnachschlagewerks *Lebensmitteltabelle für die Praxis* (Der kleine Souci/Fachmann/Kraut) aufgenommen. Für Patienten, die Marcumar einnehmen, ist die Nachricht sicher erfreulich, denn sie müssen bei diesen niedrigen Vitamin K-Werten auf Sauerkraut nicht mehr verzichten.

(dhs.)