

# Vitamin K



# Vitamin K

## Eigenschaften

- Weitere Bezeichnungen: Phyllochinon (Vitamin K<sub>1</sub>), Menachinon (Vitamin K<sub>2</sub>).
- Gehört zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist empfindlich gegenüber Licht.
- Verarbeitungsverluste sind gering.
- Kommt in verschiedenen Formen vor. Pflanzen bilden Vitamin K<sub>1</sub> (Phyllochinon), das über die Nahrung aufgenommen wird. Bakterien im Darmtrakt des Menschen und verschiedener Tiere bilden Vitamin K<sub>2</sub> (Menachinon). Ob das von den Bakterien gebildete Vitamin K wesentlich zur Bedarfsdeckung beiträgt, ist fraglich.

## Funktionen

- Ist wichtig für die Synthese von Blutgerinnungsfaktoren. Diese sorgen dafür, dass Blutungen gestoppt werden.
- Spielt eine Rolle beim Aufbau und Erhalt der Knochen.

# Vitamin K

## Mangellerscheinungen

- Vitamin-K-Mangellerscheinungen sind selten und treten allenfalls im Zusammenhang mit Krankheiten und Medikamenten (Antibiotika) auf.
- Mangelsymptome: schlechte Wundheilung, Blutungen (z. B. Nasenbluten).

## Gefahren bei Überdosierung

- Selbst bei grossen Mengen von Vitamin K<sub>1</sub> und K<sub>2</sub> über längere Zeit wurden keine toxischen Veränderungen festgestellt.
- Bei Neugeborenen kann hoch dosiertes Vitamin K eine Hämolyse (Auflösung der roten Blutkörperchen) auslösen.

# Vitamin K

## Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Schätzwerte)

|                    |               |              |
|--------------------|---------------|--------------|
| <b>Kinder</b>      | Mädchen 50 µg | Knaben 50 µg |
| <b>Jugendliche</b> | Mädchen 60 µg | Knaben 70 µg |
| <b>Erwachsene</b>  | Frauen 60 µg  | Männer 70 µg |
| <b>Schwangere</b>  | 60 µg         |              |
| <b>Stillende</b>   | 60 µg         |              |

# Vitamin K

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (70 µg) enthalten in:

|   |       |                    |
|---|-------|--------------------|
|    | 9 g   | Grünkohl           |
|    | 15 g  | Petersilie         |
|  | 25 g  | Spinat             |
|  | 30 g  | Sonnenblumenkernen |
|  | 30 g  | Rosenkohl          |
|  | 45 g  | Broccoli           |
|  | 45 g  | Rapsöl             |
|  | 60 g  | Kopfsalat          |
|  | 90 g  | Hühnerleber        |
|  | 110 g | Sauerkraut         |
|  | 170 g | Sellerie           |