

# 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