



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin K



2013

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Vitamin K

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnungen: Phyllochinon (Vitamin K1), Menachinon (Vitamin K2).
- Gehört zu den fettlöslichen Vitaminen.
- Ist empfindlich gegenüber Licht.
- Ist relativ stabil gegenüber Hitze und Sauerstoff.
- Verarbeitungsverluste sind gering.
- Kommt in verschiedenen Formen vor. Pflanzen bilden Vitamin K1 (Phyllochinon), Bakterien im Darmtrakt des Menschen bilden Vitamin K2 (Menachinon). Ob das von den Bakterien gebildete Vitamin K wesentlich zur Bedarfsdeckung beiträgt, ist fraglich.

Vitamin K

Funktionen

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

Manglerscheinungen

- Säuglingen wird häufig aufgrund eines Mangels direkt nach der Geburt Vitamin K substituiert.
- Manglerscheinungen beim Erwachsenen sind selten und treten allenfalls im Zusammenhang mit Krankheit/Medikamenten auf.
- Verzögerte Blutgerinnung.

Vitamin K

Gefahren bei Überdosierung

- Es sind keine Gefahren einer Überdosierung bei gesunden Erwachsenen bekannt. Selbst bei grossen Mengen von Vitamin K1 und K2 über längere Zeit wurden keine toxischen Veränderungen festgestellt.

Vitamin K

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	30 – 40 µg 50 µg	30 – 40 µg 50 µg
Jugendliche	60 µg	70 µg
Erwachsene	60 µg	70 µg
51+	65 µg	80 µg
Schwangere	60 µg	
Stillende	60 µg	

Vitamin K

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

- 15 g Petersilie
- 60 g Kopfsalat
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 45 g Rapsöl
- 45 g Broccoli

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch