

Vitamine K



Vitamine K

Propriétés

- Aussi appelée phylloquinone (vit. K₁) et menaquinone (vit. K₂).
- Est liposoluble.
- Est sensible à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont minimales.
- Se forme dans les végétaux (phylloquinone) ou est produite par des bactéries (ménaquinone) dans l'intestin humain ou de différents animaux. Les bactéries du gros intestin synthétisent des quantités appréciables de vitamine K, mais leur contribution à la couverture des besoins est remise en question.

Fonctions

- Intervient dans la synthèse des facteurs de coagulation du sang. Ceux-ci contribuent à stopper les saignements.
- Joue un rôle dans la constitution et le maintien des os.

Vitamine K

Symptômes de carence

- Les symptômes de carence sont rares et n'apparaissent qu'en liaison avec une maladie ou la prise de certains médicaments (p. ex. antibiotiques).
- Ils se manifestent par une mauvaise cicatrisation, des saignements (p. ex. saignements du nez).

Risques en cas de surdosage

- Aucune modification toxique n'a été relevée, même lors de consommation de grandes quantités de vitamine K₁ et K₂ sur une longue période.
- Chez le nouveau-né, de fortes doses de vitamine K peuvent provoquer une hémolyse (dissolution des globules rouges).

Vitamine K

Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	50 µg	garçons	50 µg
Adolescents	filles	60 µg	garçons	70 µg
Adultes	femmes	60 µg	hommes	70 µg
Femmes enceintes		60 µg		
Femmes allaitantes		60 µg		

Vitamine K

La dose quotidienne pour un homme
(70 µg) est contenue dans:

	9 g	de chou vert
	15 g	de persil
	25 g	d'épinards
	30 g	de graines de soja
	30 g	de chou de Bruxelles
	45 g	de brocolis
	45 g	d'huile de colza
	60 g	de laitue pommée
	90 g	de foie de volaille
	110 g	de choucroute
	170 g	de céleri