



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

Vitamin K



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.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.

Mangelscheinungen

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

Vitamin K

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

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	30	30
10 bis unter 13 Jahre	40	40
13 bis unter 15 Jahre	50	50
15 bis unter 19 Jahre	70	60
Erwachsene		
19 bis unter 51 Jahre	70	60
51 Jahre und älter	80	65
Schwangere		60
Stillende		60

Vitamin K

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

- 15 g Petersilie
- 65 g Kopfsalat
- 270 g Cashewnuss
- 45 g Rapsöl
- 25 g Broccoli, gedämpft

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch