



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

Vitamin K



2015

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.

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 2013)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder		
7 bis unter 10 Jahre	30	30
10 bis unter 13 Jahre	40	40
13 bis unter 15 Jahre	50	50
Jugendliche	70	60
Erwachsene	70	60
51+	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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

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

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

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch