



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

La vitamina K



2022

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

La vitamina K

Proprietà

- Anche chiamata fillochinone (vitamina K1) e menachinone (vitamina K2).
- È liposolubile.
- È sensibile alla luce.
- È relativamente stabile al calore e all'ossigeno.
- La perdita durante la preparazione dei pasti è minima.
- La vitamina K1 (fillochinone) è sintetizzata nelle piante, i batteri nell'intestino umano producono la vitamina K2 (menachinone). Non è certo se la vitamina K2 prodotta dai batteri intestinali contribuisce alla copertura del fabbisogno.

La vitamina K

Funzioni

- È importante per la sintesi dei fattori della coagulazione del sangue. Questi contribuiscono a fermare la perdita di sangue.
- Svolge un ruolo nella costruzione e il mantenimento delle ossa.

Sintomi di carenza

- I neonati ricevono spesso una supplementazione di vitamina K a causa di una carenza direttamente dopo la nascita.
- Una carenza è rara negli adulti e appare semmai in associazione con una malattia o l'assunzione di alcuni medicinali.
- Coagulazione rallentata.

La vitamina K

Sovradosaggio

- Non ci sono rischi di sovradosaggio noti per adulti di buona salute. Persino dopo un lungo periodo a consumazioni molto alte di vitamina K1 e K2 non sono stati trovati alterazioni tossici.

La vitamina K

Valori nutritivi di riferimento per la Svizzera (USAV 2022)

	µg per giorno	
	♂	♀
Bambini e adolescenti		
7 a meno di 10 anni	30	30
11 a meno di 14 anni	45	45
15 a meno di 17 anni	60	60
Adulti		
18 a meno di 65 anni	70	70
66 anni in su	80-120	65-90
Donne incinte		70
Donne che allattano		70

L'assunzione di riferimento è indicata solo per la vitamina K sotto forma di fillochinone (vitamina K1).

Contenuto di vitamina K negli alimenti (esempi)

Alimenti	per 100 g / ml	per porzione
Cavolo piuma, crudo	817 µg	980 µg per porzione (120 g)
Prezzemolo, fresco	548 µg	55 µg a ½ mazzo (10 g)
Spinaci, crudi	381 µg	457 µg per porzione (120 g)
Ceci, secchi	264 µg	158 µg per porzione (60 g)
Rucola, cruda	250 µg	300 µg per porzione (120 g)
Broccoli, al vapore	188 µg	226 µg per porzione (120 g)
Cavolini di Bruxelles al vapore	133 µg	160 µg per porzione (120 g)
Lattuga cappuccio, cruda	129 µg	155 µg per porzione (120 g)
Olio di colza	113 µg	11 µg per CT (10 ml)
Fiocchi di avena	63 µg	38 µg per porzione (60 g)

CT = Cucchiaino da tavola

Fonte: BLS 3.02

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berna

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch



tabula | Rivista dell'alimentazione

Redazione T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Test d'alimentazione

www.sge-ssn.ch/test



shop ssn | Negozio online della SSN

T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

Retrouvez-nous sur



Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch