

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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	30	30
11 bis 14 Jahre	45	45
15 bis 17 Jahre	60	60
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	70	70
66 Jahre und älter	80-120	65-90
Schwangere		70
Stillende		70

Die Referenzmenge wird für Vitamin K ausschliesslich als Phyllochinon (Vitamin K1) angegeben.

Vitamin K-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Vitamin K-Gehalt pro 100 g	Vitamin K-Gehalt pro Portion
Federkohl, roh	817 µg	980 µg pro Portion (120 g)
Petersilie, roh	548 µg	55 µg pro ½ Bund (10 g)
Spinat, roh	381 µg	457 µg pro Portion (120 g)
Kichererbse, getrocknet	264 µg	158 µg pro Portion (60 g)
Rucola	250 µg	300 µg pro Portion (120 g)
Broccoli, gedämpft	188 µg	226 µg pro Portion (120 g)
Rosenkohl, gegart	133 µg	160 µg pro Portion (120 g)
Kopfsalat	129 µg	155 µg pro Portion (120 g)
Rapsöl	113 µg	11 µg pro EL (10 ml)
Haferflocken	63 µg	38 µg pro Portion (60 g)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 3.02

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