



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Vitamin K



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	1139 µg	1'367 µg pro Portion (120 g)
Krautstiel, roh	830 µg	996 µg pro Portion (120 g)
Petersilie	576 µg	58 µg pro ½ Bund (10 g)
Spinat, roh	456 µg	547 µg pro Portion (120 g)
Broccoli	187 µg	224 µg pro Portion (120 g)
Rosenkohl	186 µg	223 µg pro Portion (120 g)
Kichererbse, reif	170 µg	102 µg pro Portion (60 g)
Rapsöl	121 µg	12 µg pro EL (10 g)
Kopfsalat	116 µg	139 µg pro Portion (120 g)
Chicorée	116 µg	139 µg pro Portion (120 g)
Olivenöl	58 µg	6 µg pro EL (10 g)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 4.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

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



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

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



tabula | Zeitschrift für Ernährung

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



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.