

## Vitamin K

Zum fettlöslichen Vitamin K werden hauptsächlich zwei Stoffe gerechnet: das Vitamin K1 und K2.

### Allgemeines

Sowohl Vitamin K1 wie auch K2 kommen in der Nahrungskette vor, das Vitamin K1 ist aber die mengenmässig bedeutendere Form.

### Funktion im Körper

Das Vitamin K ist an verschiedenen physiologischen Prozessen beteiligt, einschliesslich Blutgerinnung oder Knochenmineralisierung.<sup>1</sup>

### Empfohlene Zufuhr

Der Richtwert für die tägliche Zufuhr an Vitamin K schwankt zwischen 60 und 120 µg.

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
DACH	60 µg	70 µg	Nicht definiert
LM-Verordnung	75 µg		Nicht definiert
EFSA	70 µg		Nicht definiert
DRI	90 µg	120 µg	Nicht definiert

Tab. 1. Richtwerte für die tägliche Zufuhr an Vitamin K für gesunde Erwachsene.

DACH: Referenzwerte der deutschsprachigen Länder

EFSA: Referenzwerte der European Food Safety Authority

LM-Verordnung: Gemäss Schweizer Verordnung über den Zusatz essenzieller oder physiologisch nützlicher Stoffe zu Lebensmitteln festgelegte Tagesdosis

DRI: Amerikanischer Referenzwert

Upper Level: Höchst tolerierbare längerfristige Zufuhr

### Vorkommen in der Nahrung

Gute Vitamin K Quellen sind Gemüse, Getreideprodukte und Nüsse. Vitamin K wird zwar auch von den Bakterien des menschlichen Darms gebildet, dieser Anteil an der Bedarfsdeckung wurde aber lange überschätzt

Quellen von Vitamin K	µg/100 g	µg/Portion
Petersilie, roh	790 µg	40 µg / 5 g
Spinat, roh	560 µg	280 µg / 50 g
Broccoli, roh	260 µg	310 µg / 120 g
Kale, roh	250 µg	300 µg / 120 g
Bohnen, braun, getrocknet	170 µg	170 µg / 100 g

Tab. 2. Gehalt an Vitamin K verschiedener Lebensmittel gemäss Dänischer Nährwertdatenbank (die Schweizer Nährwertdatenbank enthält keine Vitamin K Daten).

### Verdauung und Aufnahme

Vitamin K wird zusammen mit den fettlöslichen Nährstoffen im Darm aufgenommen und die höchsten Werte werden in der Leber gefunden. Vitamin K aus pflanzlichen Quellen (K1) wird möglicherweise weit weniger gut im Darm aufgenommen (5 bis 15 %) als aus fermentierten oder tierischen Quellen (K2; praktisch vollständig).

### Mangelscheinungen

Die Entstehung eines Mangels an Vitamin K ist selten. Wie bei anderen fettlöslichen Vitaminen kommt es bei einer Störung

der Fettaufnahme im Darm zur verminderten Aufnahme von Vitamin K. Bei Erwachsenen, Vitamin-K-Mangel ist klinisch durch eine Blutungsneigung gekennzeichnet. Ausschliesslich gestillte Säuglinge sind aufgrund des niedrigen Vitamin-K-Gehalts der Muttermilch und ihres kleinen Körperpools an Vitamin K anfällig für Blutungen.

### Überdosierung

Auch bei massiver Überdosierung sind bisher keine toxischen Wirkungen bekannt geworden.

### Vitamin K im Sport

Es gibt keine Hinweise darauf, dass der Vitamin K Bedarf im Sport erhöht ist.

Autoren: Dr. Paolo Colombani

Datum: Dezember 2020, Version 3.1

Gültigkeit: Dezember 2023

### Literatur

1. Turck D, Bresson J-L, Burlingame B, Dean T, Fairweather-Tait S, Heinen M et al. Dietary reference values for vitamin K. EFSA Journal 2017; 15.