

Vitamin K

Zum fettlöslichen Vitamin K zählen hauptsächlich zwei Stoffe: 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.¹

Empfohlene Zufuhr

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

Referenz	Frauen	Männer	Upper Level
CH	70 µg		Nicht definiert
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.

CH: Schweizer Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

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 findet man in der Leber. 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 2023, Version 3.2

Gültigkeit: Dezember 2026

Literatur

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