



## **Vitamin K (K für Koagulation)**

***zuständig für: kontrolliert die Blutgerinnung, aktiviert und fördert die Knochenbildung, schützt nachweisbar vor Krebs***

Vitamin K gehört wie auch Vitamin A, D und E zu den fettlöslichen Vitaminen. Um deren Aufnahme über die Nahrung zu steigern ist der gleichzeitige Verzehr von gesunden Fetten und Ölen deshalb äußerst förderlich.

Es lassen sich drei Formen von Vitamin K unterscheiden:

**Vitamin K1:** Wird von Pflanzen gebildet, der Mensch nimmt es über die Nahrung auf. Deckt einen Großteil des Bedarfs.

**Vitamin K2:** Wird von Bakterien im Darm hergestellt; spielt eine untergeordnete Rolle für die Vitamin-K-Versorgung.

**Vitamin K3:** synthetische Form, wird heute nicht mehr eingesetzt!

Vitamin K übernimmt viele wichtige Funktionen des Körpers. Es trägt zur Synthese der Gerinnungsfaktoren (z.B. Prothrombin VII, IX, X) bei und ist so an der Blutgerinnung direkt beteiligt. Lange glaubte man, dies sei die einzig wichtige Funktion dieses Vitamins im Körper, jedoch weiß man inzwischen, dass Vitamin K auch für den Aufbau des Knochensystems sehr wichtig ist. Über körpereigene Proteine, beispielsweise Osteocalcin, und über Funktionen innerhalb des Stoffwechsels von Kalzium ist Vitamin K direkt am Knochenaufbau und an der Knochengesundheit beteiligt.

Vitamin K kommt vorwiegend in grünen Blattgemüsen, z.B. im Spinat und in einigen Kohlarten wie Rosenkohl etc. , sowie in der Milch, Butter und Leber vor. Beim Gehalt treten jahreszeitlich bedingte Schwankungen auf, beispielsweise kann in gelben und grünen Blattgemüse der Anteil von Vitamin K von 50 bis zu 800 mcg pro 100 Gramm betragen.