

Vitamin-K-arme Ernährung

Vitamine sind für unseren Organismus lebensnotwendige Wirk- und Reglerstoffe.

Deshalb ist es notwendig, sie ihm jeden Tag in ausreichender Menge zuzuführen.

Die verschiedenen Vitamine werden in

- ☞ wasserlösliche Vitamine und
- ☞ fettlösliche Vitamine eingeteilt.

Jedes Vitamin hat seine spezifischen Aufgaben.

Aufgabe des Vitamin K ist, die Wirksamkeit der Gerinnungsfaktoren zu unterstützen.

Dies ist eine sehr wichtige Aufgabe um eventuelle Blutungsneigungen und Gerinnungsstörungen zu verhindern.

Hierbei muss beachtet werden, dass es Krankheitsbilder gibt, bei denen eine zu große Stimulierung der Gerinnungsfaktoren sich ungünstig auf die Fließeigenschaften des Blutes auswirkt.

Deshalb ist es bei diesen Patienten notwendig, auf eine relativ Vitamin-K-arme Ernährung zu achten.

Die empfohlene tägliche Aufnahme von Vitamin K liegt bei 60 bis 80 Mikrogramm (μg).

Es gibt keine wissenschaftlich belegten Zahlen über die tatsächlich durchschnittliche Aufnahme. Man vermutet, dass sie zwischen 700 und 2100 Mikrogramm (μg) liegt.

Sie liegt also deutlich über der empfohlenen Tagesmenge.

Hinzu kommt, dass der Organismus einen Teil des Vitamin K selbst im Darm herstellt. Aus diesem Grund ist es wichtig extrem Vitamin-K-haltige Nahrungsmittel so selten wie möglich zu essen bzw. sie nur in kleinen Portionen zu genießen.

Nahrungsmittel auf die Sie aus diesem Grund achten sollten, finden Sie in nebenstehender Tabelle.

Nahrungsmittel (100 g)	Vitamin K-Gehalt in μg
Hühnerherz	720
Hühnerleber	80
Rinderleber	80
Weizenkeime	131
Erbsen (Hülsenfrüchte)	81 – 161
Linsen	123
Sojamehl	200
Pistazienkerne	60
Blumenkohl	167
Broccoli	174
Grünkohl	817
Kopfsalat	130
Petersilienblatt	620
Rosenkohl	275
Schnittlauch	381
Spinat	335
Weißkohl	80
Hagebutten	92
Vollmilch	55
Hühnereigelb	147

μg - Mikrogramm