

Vitamin K2 - ein unterschätzter Gesundheitsfaktor

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin K2 ein entscheidender Schutzfaktor gegen Osteoporose und Arteriosklerose zu sein scheint. Vitamin K2 wirkt z.B. Cholesterin-senkend. Es kann die gefürchteten Kalkablagerungen an den Blutgefäßwänden und Herzklappen verhindern und bereits bestehende Ablagerungen reduzieren. Zudem unterstützt es den Knochenaufbau und erhöht die Knochendichte. Der Wirkmechanismus dahinter: **Vitamin K2 sorgt dafür, dass das Kalzium im Körper nicht in den Arterien deponiert, sondern stattdessen in den Knochen eingelagert wird.**

Auf diese Weise kann Vitamin K2 gleichzeitig Osteoporose und Arteriosklerose wirksam vorbeugen und sie sogar rückgängig machen (Thromb. Haemostas. 113 /2015.)

Vitamin K1 hat nur eine sehr geringe Wirkung auf die Gesundheit von Herz und Knochen.

Vitamin K2 wird vom Körper wesentlich besser aufgenommen als Vitamin K1. Es kommt hauptsächlich in **tierischen Lebensmitteln vor, also in Fisch, Fleisch, Innereien, Eidotter, Butter, Ghee-Butter (eine Art von Butterschmalz), Milch und Quark.** Fermentierte Milchprodukte wie Käse oder Joghurt enthalten sogar noch höhere K2-Konzentrationen als das Ausgangsprodukt Milch.

Es gibt nur wenige gute pflanzliche Quellen für Vitamin K2: z.B. **Sauerkraut** und besonders **Natto** (eine japanische Spezialität aus gekochten fermentierten **Sojabohnen**). Vitamin K2 kann im Stoffwechsel in geringer Menge aus K1 hergestellt werden. Ein Vitamin K2-Mangel ist weit verbreitet, wie entsprechende Messungen zeigen und wird oft erst spät erkannt.

1

Vitamin K wichtig bei Vitamin D-Einnahme

Aus der Mikronährstoff-Medizin ist bekannt, dass eine **hochdosierte Vitamin D Einnahme** (z.B. Dekristol 20.000 IE), auch wenn ein Vitamin D Mangel vorliegt, **Probleme verursachen kann** durch eine Erhöhung der Calcium-Spiegel. Das erhöhte Calcium kann Nierensteine oder Arterienverkalkung fördern und zwar v.a. dann, wenn ein Vitamin K-Mangel vorliegt bzw. Vorerkrankungen bestehen.

Da ein Vit. K2 Mangel relativ häufig ist (wie Vit. D) sollte man Vitamin K messen bzw. eine begleitende Vit. K Einnahme erwägen und zwar als Vitamin K 2 MK-7.

Einnahme-Empfehlung für Vitamin K2: Menaquinon-7 (MK-7), 100-200 mcg/Tag

Buch-Tipp: „Vitamin K2: Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten, J. Pies



Wichtiger Hinweis: Bei der Einnahme von Blutverdünnern (z.B. Marcumar) sollte Vitamin K2 NICHT eingenommen werden (strenge Kontraindikation)!

Da der Wirkstoff Rivaroxaban (z.B. Xarelto®) durch Hemmung des Blutgerinnungsfaktors Xa wirkt, spricht nichts gegen die Einnahme eines Vitamin-K-Präparates bei einer Therapie mit Xarelto.

VITAMIN K

Die Vitamine der K-Gruppe gehören zu den fettlöslichen Vitaminen. Vitamin K1 (Phyllochinon) wird mit pflanzlicher Nahrung aufgenommen. Vitamin K2 (Menachinon) ist in tierischen Lebensmitteln enthalten und wird auch von unseren Darmbakterien gebildet.

Die Vitamine K1 und K2 sind für den menschlichen Körper unverzichtbare Vitalstoffe: Neben ihrer bedeutenden Rolle für die Zellfunktion und das Immunsystem sind sie essenzielle Bausteine für die Regulation der Blutgerinnung und des Kalziumstoffwechsels (Knochengesundheit) wie Vitamin D. Vitamin K-Mangel führt zu starker Blutungsneigung. Es kommt leicht zur Bildung von blauen Flecken oder zu Nasenbluten. Der tägliche Vit. K-Bedarf eines Erwachsenen liegt bei etwa 1 mg.

Bei Neugeborenen kann während der ersten Lebenstage, wenn der Darm noch nicht voll funktionsfähig ist, ein Vitamin K-Mangel auftreten. Deshalb bekommen alle Neugeborenen nach der Geburt zur Vorbeugung Vitamin K verabreicht.

Vitamin K ist enthalten in:

- Vitamin K1: **Gemüse**, besonders Spinat und Kohl, grüne Tomate, Erdbeeren
- Vitamin **K2** u.a. in **Natto** (ferm. Sojabohnen), **Fleisch** (abhängig von der Fütterung), **Innereien, Butter, Eier und Käse**

2

Vitamin K-Mangel kann auftreten:

- bei bestimmten Erkrankungen des Verdauungssystems, bei denen die Fettaufnahme gestört ist (z.B. Störungen der Gallensekretion).
- bei langandauernder Behandlung mit Antibiotika, wodurch die Darmbakterien zerstört werden, die Vit. K produzieren.
- bei Einnahme von Vitamin D, da der Bedarf an Vit. K erhöht wird !

Vitamin K-Präparate: Vit. K ist in verschiedenen Formen erhältlich (K1 oder K2, als Injektionsampulle, Tropfen oder Tablette). Vitamin K-Überdosierung: Vit. K wird auch in hohen Dosen gut vertragen. Vitamin K wird als Gegenmittel bei Überdosierung von gerinnungshemmenden Medikamenten (Marcumar) eingesetzt.