Vitamin K

Beschreibung

Unter Vitamin K versteht man eine Reihe fettlöslicher Verbindungen. Die wichtigsten sind Vitamin K1, das in Pflanzen vorkommt, und Vitamin K2, das von verschiedenen Bakterien gebildet wird (auch im menschlichen Darm). Vitamin K wird im Körper für eine normale Blutgerinnung benötigt.
Der Bedarf an Vitamin K lässt sich nur schwer ermitteln, weil es in großen Mengen gespeichert werden kann und außerdem von den Bakterien der menschlichen Darmflora gebildet wird. In welchem Ausmaß dieses im Darm gebildete Vitamin K vom Körper genutzt werden kann, ist noch unklar.
Ein Vitamin-K-Mangel ist sehr selten anzutreffen, da das Vitamin bei gemischter Kost sehr reichlich zugeführt wird. Mangelerscheinungen wie stark verlängerte Blutungszeiten können beim Erwachsenen dann auftreten, wenn Störungen im Verdauungstrakt oder im Leberstoffwechsel vorliegen.
Der klassische Vitamin-K-Mangel trifft vor allem voll gestillte Neugeborene, da diese Vitamin K noch nicht ausreichend speichern konnten und die Muttermilch nicht genügend Vitamin K enthält. Aus diesem Grund wird allen Kindern nach der Geburt vorsorglich Vitamin K gegeben. Häufig wird das Vitamin dabei unter die Haut oder in die Muskeln gespritzt (parenterale Gabe).
In letzter Zeit wird vermehrt über einen Zusammenhang zwischen dieser Art der Vitamin-K-Gabe und Krebserkrankungen im Kindesalter diskutiert. Da bei dieser Verabreichungsform ein erhöhtes Krebsrisiko nicht eindeutig ausgeschlossen werden kann, die vorsorgliche Vitamin-K-Gabe aber nach wie vor notwendig ist, wird von Fachleuten eine andere, weniger belastende Art der Vitamingabe empfohlen: Die Neugeborenen sollten Vitamin K in einer Lösung zu trinken bekommen (orale Gabe). Es wird empfohlen, täglich 60-80 Mikrogramm Vitamin K mit der Nahrung aufzunehmen. Die Note 1 wird an eine Lebensmittelportion vergeben, die mehr als 12% der empfohlenen Vitamin-K-Zufuhr deckt. Schädliche Wirkungen durch Überdosierungen sind nicht bekannt.

© 2026 coquina.de