

# VITAMIN K

Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin. Unter Vitamin K werden verschiedene Stoffe mit ähnlicher chemischer Struktur zusammengefasst. Diese Stoffe können in 3 Gruppen eingeteilt werden. Die Gruppen werden mit Vitamin K1 oder Phyllochinon, Vitamin K2 oder Menachinon und Vitamin K3 bzw. Menadion bezeichnet. Vitamin K1 ist in grünen Pflanzen enthalten. Vitamin K2 wird von Bakterien gebildet. Vitamin K3 ist eine synthetisch erzeugte Form und hat für die menschliche Ernährung keine Bedeutung.

## Dafür benötigt unser Körper Vitamin K:

- Vitamin K trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei

## Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 15 bis 70 µg/Tag, Frauen: 60 bis 65 µg/Tag, Männer: 70 bis 80 µg/Tag  
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: nein

## Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin K gelegt werden:

Im Winter und an sonnenlosen Tagen  
Bei fleischbetonter Kost mit geringem Gemüseanteil  
In den Wechseljahren  
Bei bettlägerigen Personen  
Frauen und Personen ab 45 Jahren  
Personen mit dunkler Hautfarbe

## Vorkommen:

z. B. in grünen Blattgemüse, Hagebutten, Schnittlauch, Weizenkeimen, Eiern

## Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

**K2: Vitamin K2 Plus**

**K2: Vitamin K2**

**K1: Gerstengras**

