



Vitamin K in Lebensmitteln

Ihre Apotheke informiert

Wer blutverdünnende Medikamente wie Marcumar® einnimmt, sollte sich mit Vitamin-K-reichen Lebensmitteln auskennen. Diese können die Wirkung des Medikaments herabsetzen. Ein kompletter Verzicht ist jedoch nicht notwendig.

Allgemeines

- Vitamin K ist ein fettlösliches Vitamin und wichtig für die Blutgerinnung und Knochenfestigkeit.
- Ein Mangel ist bei Gesunden sehr selten, da Vitamin K in vielen Lebensmitteln vorkommt.
- Typische Symptome eines Vitamin-K-Mangels sind eine verlangsamte Blutgerinnung sowie eine erhöhte Blutungsneigung (z. B. Nasenbluten, blaue Flecke).

Vitamin K in Lebensmitteln

- Der tägliche Bedarf liegt bei 60 bis 80 Mikrogramm pro Tag. Diese Menge enthält zum Beispiel 50 Gramm Brokkoli.
- Neben Brokkoli sind weitere grüne Gemüse wie Grünkohl, Spinat und Rosenkohl gute Vitamin-K-Quellen, darüber hinaus auch Goji-Beeren, Weizenvollkornmehl, -kleie und -keime und Hühnerrei. In geringeren Mengen findet sich Vitamin K in Fleisch, Milch- und Milchprodukten sowie fermentiertem Sauerkraut.
- Hitze, Kälte und Sauerstoff können Vitamin K nichts anhaben. Das lange Garen von Kohlgemüse (z. B. bei Grünkohl üblich) geht daher nicht mit Verlusten einher.
- Tageslicht zerstört Vitamin K schnell. Gemüse sollte daher dunkel aufbewahrt werden.

Vorsicht bei Medikamenteneinnahme

- Blutverdünnende Medikamente wie Marcumar® gehören zu den Vitamin-K-Antagonisten. Das heißt, sie sind Gegenspieler von Vitamin K und verhindern, dass dieses in seine Wirkform umgewandelt werden kann. Das Risiko für Blutgerinnsel (Thrombose) sinkt.
- Durch eine Vitamin-K-reiche Ernährung oder die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Vitamin K kann die Wirkung der Vitamin-K-Antagonisten verringert werden.
- Auf Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K und Gojibeeeren (z. B. im Müsli) sollte bei Einnahme von Vitamin-K-Antagonisten verzichtet werden.
- Vitamin K enthaltende Lebensmittel können hingegen weiterhin verzehrt werden. Empfehlenswert ist es, Schwankungen zu vermeiden, also über den Tag verteilt ähnliche Mengen Vitamin K aufzunehmen.
- Wichtig ist es, regelmäßig die Gerinnungswerte (INR bzw. Quick-Werte) kontrollieren zu lassen.
- Im Zweifelsfall kann nach Rücksprache mit dem Arzt die Dosis des blutverdünnenden Medikaments leicht erhöht werden.
- Moderne Gerinnungshemmer wie Xarelto®, Pradaxa® oder Eliquis® werden nicht von Vitamin K beeinflusst.