

**GASTKOMMENTAR****UNIV.-PROF. DDR.
JOHANNES HUBER**Facharzt für Frauenheil-
kunde und Geburtshilfe,
Endokrinologe**Vitamin K
als Multitalent**

Vitamin K gehört zu den fettlöslichen Vitaminen und entfaltet im Körper lebenswichtige Funktionen. Manche wurden erst in den vergangenen Jahren erkannt.

Am längsten bekannt ist der Stellenwert in der Blutgerinnung. Hier wird Vitamin K benötigt, um Gerinnungsfaktoren zu aktivieren. Bei Mangel entstehen verstärkte Blutungen im Körper und Wunden heilen langsamer.

Eine zentrale Rolle spielt Vitamin K auch für die Knochengesundheit. Im Zusammenspiel mit Kalzium und Vitamin D wird die Knochendichte und der -mineralsalzgehalt verbessert. Somit vermindert sich Risiko für osteoporotische Knochenbrüche. Gemeinsam mit Vitamin D verhindert es außerdem Ab-

lagerung von Kalzium in Weichteilen wie Blutgefäßen. Es stellt damit einen Schutz vor Arterienverkalkung dar und verringert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

Gegenstand aktueller Forschungen im Zusammenhang mit Vitamin K sind seine Effekte beim Abtransport von Kalkeinlagerungen in der weiblichen Brust in Bezug auf Krebs. Weiters deuten Studien darauf hin, dass Vitamin K eine vorbeugende Wirkung auch bei anderen Tumoren wie zum Beispiel Leberkrebs haben könnte.

Vitamin K1 ist v. a. in grünem Gemüse enthalten, weshalb die Versorgung damit im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung für die meisten Menschen ausreicht. Vitamin K2 hingegen kommt in höherer Konzentration ernährungstechnisch praktisch nur in fermentierten Sojabohnen vor. Deshalb kann die Supplementierung mit Vitamin K2 in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein.

www.drhuber.at