

Vitamin K und die Blutgerinnung

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **51 (1994)**

Heft 5: **Zeit für Rosenkavaliers**

PDF erstellt am: **05.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557761>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

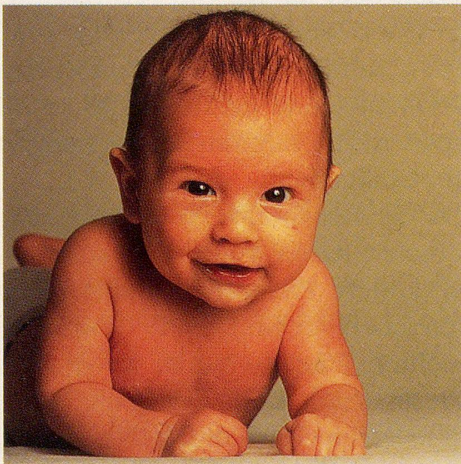
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Vitamin K und die Blutgerinnung

Nach einer Verletzung blutet eine Wunde gewöhnlich nur wenige Minuten. Dann gerinnt das Blut, die Blutung lässt nach. Verantwortlich für diesen lebensnotwendigen Prozess ist unter anderem Vitamin K, dessen grossen Einfluss auf die Blutgerinnung skandinavische Wissenschaftler 1930 entdeckten.

Zwei Arten von natürlichem Vitamin K wurden bis jetzt gefunden: das Phyllochinon, das Pflanzen erzeugen, und das Farnochinon, das von Bakterien, allen voran Darmbakterien, produziert wird. Normalerweise bilden die Darmbakterien genügend Vitamin K, so dass ein Mangelzustand bei Erwachsenen selten auftritt. Wenn aber zum Beispiel durch Erkrankungen der Leber oder Bauchspeicheldrüse zu wenig Galle und Pankreasfermente vorhanden sind, kann die Aufnahme des Vitamins aus dem Darm ins Blut beeinträchtigt werden, so dass es zu Mangelerscheinungen kommt. Diese drücken sich in erster Linie darin aus, dass sich die Blutungszeiten von Wunden (auch die weibliche Monatsblutung) verlängern und der Blutverlust stärker wird. Langwierige Antibiotika-Einnahme kann sich ebenfalls so auswirken.

In der Nahrung kommt Vitamin K unter anderem vor in grünem Blattgemüse (Wirsing, Grünkohl, Spinat), Sonnenblumenöl, Tomaten, Hagebutten, Joghurt, Eigelb und in der Leber. Es ist fettlöslich, lichtempfindlich und zerfällt rasch an der Luft.



Risiko für Neugeborene?

Muttermilch weist eine geringere Konzentration an Vitamin K auf als Kuhmilch. Bei Babys, gerade wenn sie gestillt werden, besteht die Gefahr, dass sie nicht genügend Vitamin K über die Nahrung aufnehmen und in der Folge Blutgerinnungsstörungen auftreten, die sogar zum inneren Verbluten führen können. Aus diesem Grund wird seit vielen

Jahren bei Neugeborenen eine «Vitamin-K-Prophylaxe» durchgeführt, wobei das Vitamin entweder in Tropfenform oder als Injektion verabreicht wird. Dieses Vitamin ist nicht natürlicher Herkunft! Es ist zwar rein chemisch mit den beiden natürlichen Vitamin-K-Arten identisch, wird aber rein synthetisch hergestellt. Seit einiger Zeit vermutet man, dass diese Spritzen mit künstlichem Vitamin K bei Neugeborenen zu einer erhöhten Krebsgefährdung im späteren Leben führen können. Gesicherte Beweise liegen allerdings nicht vor. Bei natürlichem Vitamin K kann ein solches Risiko nicht nachgewiesen werden. Hier wird deutlich, dass es nicht nur auf die Wirkung des Vitamins ankommt, sondern auch auf seine natürliche Herkunft. ●