

# Vitamin K in Lebensmitteln

Familien-Praxis



Dres. med.

**W. MECHLER & M. AHMADI**

Fachärzte für Allgemeinmedizin

Dr. med.

**B. HOFMANN**

Angestellte Fachärztin

## Vitamin K/100 g essbarem Anteil

Konzentrationsbereich	Lebensmittel		
600 – 1000 µg	Grünkohl	817	
	200 – 600 µg	Spinat	305
		Broccoli	
(gekocht, abgetropft)		270	
Rosenkohl		236	
Fenchel (Blatt)		240	
Portulak		381	
Schnittlauch		380	
Brunnenkresse		250	
100 – 200 µg	Kichererbse (Samen, trocken)	264	
	Sojamehl (vollfett)	200	
	Traubenkernöl	280	
	Broccoli (roh)	155	
	Kopfsalat	109	
50 – 100 µg	Mungbohne (trocken)	170	
	Urbohne (trocken)	130	
	Linse (trocken)	123	
	Weizenkeime	131	
	Rapsöl	150	
	Sojaöl	138	
	Kürbiskernöl	112	
	Chinakohl	80	
	Weißkohl	66	
	Blumenkohl	57	
20 – 50 µg	Erbse (trocken)	81	
	Pistazie	60	
	Kalbsleber	89	
	Hühnerleber	80	
	Schweineleber	56	
	Rinderleber	75	
	Weizenkleie	83	
	Haferflocken	63	
	Hafer (ganzes Korn)	50	
	Lauch	47	
	Schnittbohnen	47	
	Sellerie (Knolle)	41	
unter 1 µg	Apfel	3,7	
	Apfelsine	3,8	
	Aprikose	3,3	
	Pfirsich	2,3	
	Kirsche (süß)	1,5	
	Haselnuss	9,0	
	Walnuss	2,0	
	Emmentalerkäse (45 % Fett)	2,6	
	Chesterkäse	2,3	
	Hühnerlei (gesamt)	8,9	
	Limabohne	6,0	
	Leinsamen	5,0	
	Sesamsamen	2,0	
	Makrele	7,1	
	Hafermehl	4,1	
	Weizenvollkornbrot	3,4	
	Roggenbrot	3,0	
Weißbrot	1,9		
Sonnenblumenöl	9,4		
Butterschmalz	8,0		
Butter	7,0		
Palmöl	8,0		

	Spargel	39
	Bleichsellerie	29
	Rotkohl	25
	Kiwi	33
	Johannisbeere (schwarz)	30
	Cashewnuss	26
	Sojabohne (trocken)	39
	Erbse (grün)	29
	Mais (ganzes Korn)	40
	Weizenmehl (Typ 1700)	30
	Honig	25
	Olivöl	33
	Maiskeimöl	31
	Weizenkeimöl	24
10 – 20 µg	Möhre	15
	Gurke	13
	Zucchini	11
	Paprika	11
	Avocado	19
	Champignon	14
	Weintraube	15
	Johannisbeere (rot)	11
	Himbeere	10
	Pekannuss	10
	Rindfleisch	13
	Schweinefleisch (Muskel)	18
	Kakaobutter	15
Sesamöl	10	
Walnussöl	15	
Diestelöl	11	
Kokosfett	10	
1 – 10 µg	Sauerkraut	7,7
	Kohlrabi	7,0
	Tomate	5,6
	Tomatensaft	4,0
	Zuckermais	3,0
	Kartoffel	2,1
	Weißer Rübe	2,0
	Pastinake	1,0
	Pflaume	8,3
	Erdbeere	5,0
Birne	4,9	
unter 1 µg	Zwiebel	0,70
	Aubergine	0,50
	Rettich	0,34
	Apfelmus	0,60
	Traubensaft	0,40
	Zuckermelone	0,52
	Ananas (frisch)	0,10
	Ananas (in Dosen)	0,30
	Wassermelone	0,20
	Zitrone	0,20
	Apfelsaft	0,10
	Kuhmilch (Rohmilch)	0,36
	Kuhmilch (3,5 % Fett)	0,50
	Kuhmilch (fettarm)	0,20
	Kuhmilch (Magermilch)	0,10
	Joghurt (mind. 3,5 % Fett)	0,34
	Hüttenkäse	0,40
Auster	0,10	
Erdnussöl	0,70	

Nahrungsmittel enthalten unterschiedliche Mengen von Vitamin K, welches für die Bildung der Gerinnungsfaktoren in der Leber verantwortlich ist. Marcumar und ähnlich wirkende Medikamente sind so genannte Vitamin K-Antagonisten, d.h. sie verdrängen das Vitamin K aus der Leber und führen dazu, dass weniger Gerinnungsfaktoren in der Leber gebildet werden. Wenn man also sehr viele Salate oder andere grüne Gemüse pro Tag zu sich nimmt, nimmt man relativ viel Vitamin K auf. Dieses wird in die Leber transportiert und fördert dort die Bildung von Gerinnungsfaktoren. Je mehr Gerinnungsfaktoren gebildet werden, desto höher ist der Bedarf an Marcumar.

So ist es zu erklären, dass eine Ernährung, die regelmäßig sehr reich an Vitamin K-haltigen Speisen ist, zu einem höheren Marcumarbedarf führt. Andererseits kann es die Tatsache erklären, dass bei Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, wenn die Patienten nichts oder nur sehr wenige Vitamin K-haltige Speisen zu sich nehmen, weniger Vitamin K in die Leber kommt, so dass weniger Gerinnungsfaktoren gebildet werden. Damit ist auch der Bedarf an Marcumar vermindert. Die Trinkmenge als solche, insbesondere wenn es sich nicht um Karottensäfte oder andere Vitamin K-haltige Säfte handelt, beeinflusst den Marcumarbedarf nicht.

Insgesamt ist es sinnvoll, eine ausgewogene, auch Gemüse und Salate enthaltende Nahrung zu sich zu nehmen. In der Literatur finden sich unterschiedliche Angaben über den Vitamin K-Gehalt verschiedener Nahrungsmittel. Das erklärt sich dadurch, dass manche Angaben veraltet sind. Aber auch unterschiedliche Analyseverfahren, unterschiedliche Maßeinheiten usw. spielen dabei eine Rolle.

*In Deutschland stützen sich die geltenden Richtlinien auf das Standardwerk für Nährwerttabellen von Souci/Fachmann/Kraut. Die Tabelle wurde entnommen aus den Angaben von Souci/Fachmann/Kraut: Die Zusammensetzung der Lebensmittel - Nährwert-Tabellen, 7. Auflage 2008, ISBN 978-3-8047-5038-8, hrsg. von der Deutschen Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie. Das Buch analysiert insgesamt mehr als 800 Lebensmittel.*

