

Vitamín K

Vitamín K je další z řady vitamínů rozpustných v tucích. vyskytuje se ve třech formách – K1 (syn. fylochinon), K2 (menachinon) a K3 (menadion). K1 a K2 jsou syntetizovány v zaživacím ústrojí za pomoci střevní flóry, uměle vyráběný K3 je určen pro ty, kteří mají problém s absorbováním vitamínu K z potravy.

Vitamín K má významnou roli při metabolismu našich kostí, pojivové tkáni a také pro správnou funkci ledvin. Ve všech těchto případech se vitamín K podílí na vestavbě a při použití vápníku a spolupůsobení vápníku a vitamínu D.

K zabezpečení dostatečného vstřebávání vitamínu K je zapotřebí denně doplňovat naši stravu mléčnými výrobky, zvláště jogurtem a acidofilním mlékem a rostlinnými oleji. Měli bychom se vyhýbat nadměrné konzumaci cukru a sladkostí. Zdravou střevní flóru si udržíme, když budeme konzumovat dostatečné množství jogurtů, podmáslí a můžeme též používat *Lactobacillus acidophilus* v kapslích. Antibiotika nerozlišují mezi užitečnými a škodlivými bakteriemi a mají rovněž nepříznivé účinky na vitamín K. Proto bychom je měli používat jen v nejnnutnějších případech a doplňovat je dostatečným množstvím jogurtů a podmáslí.

Účinky vitamínu K:

Játra potřebují vitamín K při tvorbě protrombinu, což je jedna z látek, která se podílí na srážlivosti krve. Vitamín K je tedy prevence před vnitřním krvácením a ochrana proti nadměrnému menstruačnímu krvácení u žen. Pomáhá rovněž proti trombóze věnčitých cév.

Příznaky nedostatku vitamínu K:

Jsou obvykle způsobeny poruchou metabolismu, špatně fungujícími játry, zánětem tlustého střeva a neschopností strávit gluten, což je bílkovina, nacházející se v pšenici, žitě ječmeni. Ti, kteří trpí touto chorobou, musí doplňovat svou stravu nejen vitamínem K, ale i dalšími vitamíny, rozpustnými v tucích, jako jsou vitamíny A, D a E rovněž kalcium a B-komplexem. Nedostatek vitamínu K způsobuje zpomalení srážlivosti krve, krvácivosti (např. z nosu), a nedostatek krevních destiček, které jsou nezbytné ke srážení krve.

Příznaky předávkování vitamínem K:

Vitamínem K se výjimečně dá předávkovat. Pokud byste užívali 600 miligramů denně, mohla by se objevit horečka a nechutenství.

Zdroje vitamínu K:

K 1: ve vojtěšce alfalfa, špenátu, zelí, sójových bobech, kvěťáku, v menším množství v pšenici a ovsu. Bohatými dodavateli jsou i olivový a sójový olej

K 2: Je produkován bakteriemi ve zdravém střevním traktu. Živočišným zdrojem je kravské mléko.

K 3: Je vyráběn synteticky

Denní dávky vitamínu K:

Nejsou stanoveny, ale 300mcg je považováno za dostatečnou dávku pro dospělého jedince. Protože se jedná o vitamín rozpustný v tucích, není volně vylučován a lze se jím předávkovat!

Pozn: Strukturně je blízký chinonům. (2 - methyl - 1,4 - naftochinon)

