magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 21. 4. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Vitamínová abeceda: Vitamín K – souvisí s vitamínem D3 a vápníkem

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitaminova-abeceda:-Vitamin-K---souvisi-s-vitaminem-D3-a-vapnikem__s10012x20546.html

Vitamín K patří k těm méně známým. Přitom významně ovlivňuje krevní srážlivost a důležitý je mimo jiné pro metabolismus kostí. Naše tělo si ho nedokáže vytvořit samo v dostatečném množství, a proto ho musíme přijímat v potravě. V jídelníčku by určitě neměl chybět například tehdy, pokud užíváte vitamín D3 a vápník.

S vitamínem K jsou spojené dvě Nobelovy ceny. První za objevení látky v roce 1929, druhá pak za odhalení struktury a charakteru. Vitamín K dávali nejprve vědci do souvislosti pouze se srážlivostí krve. Až později byly odhaleny další

důvody, proč je důležité dbát na to, abychom ho měli dostatek.

Na co je dobrý vitamín K

Vitamín K má mnoho významných funkcí, z nichž některé jsou známější, jiné méně.

- Podle zdravotních tvrzení vitamín K **přispívá k normální srážlivosti krve**. Pokud tedy berete léky zvyšující srážlivost krve (například s účinnou látkou warfarin), je potřeba počítat s tím, že tyto léky blokují účinky vitamínu K v organizmu. Pokud je příjem vitamínu K nestabilní, může dojít k ovlivnění léčby, proto tento aspekt konzultujte s lékařem, zejména pokud doplněk stravy obsahuje dávku větší než 50 µg vitamínu K na den.
- Vitamín K má dále **pozitivní vliv na zdraví kostí** a vysoké hladiny vitaminu K jsou spojené se zvýšenou hustotou kostních minerálů a sníženým rizikem zlomenin. Některé země (například Japonsko) zařadily vitamín K do svých doporučení pro pacienty s osteoporózou.
- Už k méně známým účinkům patří to, že vitamín K2 **podporuje enzymy, které v mozku produkují sulfatidy**. Pokles sulfatidů a vitamínu K2 je dáván do souvislosti s rozvojem neurologické degenerace a až u 93 % pacientů s raným stádiem Alzheimerovy choroby byly pozorovány snížené hladiny těchto látek.

Odborníci také zkoumají jeho vliv na rozvoj osteoporózy, srdečně-cévní a nádorová onemocnění nebo úbytek svalové hmoty (sarkopenii).

K2 + D3 + vápník

Není žádná náhoda, že v doplňcích stravy často narazíte na kombinaci vitamínu K2, vitamínu D3 a vápníku. Proč? Vápník je minerál velmi důležitý pro zdraví kostí. Aby ho ale naše tělo dokázalo vstřebat a vápník tak nezůstával v krevním řečišti, kde může přispívat ke vzniku sklerotických plátů, potřebuje pomocníky. Těmi jsou vitamín D3, který se účastní na vstřebávání vápníku, a vitamín K2. Ten aktivuje enzymy transportující vápník do kostí a zubů a podílí se tak na ukládání vápníku tam, kde je ho potřeba.

V čem je vitamín K

Označení vitamín K zahrnuje **dvě odlišné formy vitamínů – K_1 a K_2**. Ty jsou ukryté v zcela rozdílných potravinách, přesto jsou ale pro nás důležité oba.

Vitamín K_1 najdete přirozeně hlavně v:

-

listové zelenině, kde se ukládá v chloroplastu (špenát, kapusta, salát),
- obilných travách (vojtěška),
- rostlinných olejích (řepkový, sójový),
- dalších druzích zeleniny (brokolice),
- řasách.

Pokud se na vašem talíři vyskytují pravidelně alespoň některé z uvedených potravin a nemáte zvýšenou potřebu vitamínu K, pak byste měli mít tohoto vitamínu dostatek i bez doplňků stravy. Pozor jen dejte na dostatečný příjem tuků, na kterém je vstřebávání vitamínu K1 ze střeva závislé.

Vitamín K_1 v tom ale není sám. Pokud chcete do jídelníčku zařadit **vitamín K_2**,

je třeba naložit si na talíř:

- mléčné výrobky (sýr, tvaroh),
- vejce,
- játra,
- maso,
- natto (fermentovaná sója vznikající produkcí bakterií).

Doporučená denní dávka vitamínu K není přesně stanovena a doporučení se liší. Obecně je možné říci, že v dospělosti se jedná o **90 až 120 µg**, přičemž u těhotných a kojících žen by se měl příjem pohybovat na nižší z uvedených hodnot. Potřeba vitamínu K naopak stoupá při akutních nebo chronických

onemocněních, rekonvalescenci, při poruchách příjmu potravy, alternativních způsobech stravování nebo u seniorů.

Nedostatek vitamínu K

Zatímco u novorozenců se můžeme často setkat s **dočasnou hypovitaminózou** způsobenou zatím neukončeným rozvojem střevní mikroflóry, u dospělých se objevuje zřídka. Spojená přitom může být například s poruchami střevní mikroflóry nebo špatnou absorpcí tuků, dále se může objevit při celiakii, onemocnění jater, chronickém průjmu, syndromu krátkého střeva nebo po podávání širokospektrých antibiotik ovlivňujících střevní mikroflóru.

Protože vitamín K ovlivňuje srážlivost krve, i jeho nedostatek se projevuje příznaky souvisejícími se srážlivostí. U novorozenců se může jednat o **krvácení do sliznic a orgánů**, u dospělých pak o **krvácení z nosu, ve svalech a podkoží nebo v močovém, pohlavním a trávicím traktu**. Nedostatek vitamínu K bývá také spojován s vyšším výskytem **diabetu mellitu** (odborníci zároveň zkoumají možné preventivní účinky vitamínu K a jeho vliv na snížení inzulinové rezistence).

Přečtěte si více o působení vitamínu D v našem článku Vitamín D – i na jaře ho

můžete mít nedostatek.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:http://internimedicina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf
http://www.neumm.cz/public/Vitamin_K_nejen_v_tehotenstvi.pdf
https://link.springer.com/article/10.1007/s00223-022-00955-3

Alzhaimerova choroba osteoporóza srážlivost krve střevní mikrobiom vápník vitamin D vitamin D3 vitamín K vitamíny rozpustné v tucích zdraví

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz