magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 8. 9. 2018 | Mgr. Martina Fišerová

Vitamin K – pomocník, o kterém víme málo. Jak se liší od K2?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vitamin-K---pomocnik,-o-kterem-vime-malo.-Jak-se-lisi-od-K2__s10012x11171.html

Krvácíte z nosu a špatně se vám hojí modřiny? Nebo máte časté zlomeniny bez zjevné příčiny? Pokud jste alespoň jednou odpověděla ano, měla byste zbystřit - možná vám chybí vitamin K. K1, K2 a K3 jsou vitaminy rozpustné v tucích. Každý má ale v organismu jinou roli.

Co víme o vitaminu K?

„Vlastně bychom měli hovořit o skupině vitaminů K, protože rozlišujeme tři druhy: K1, K2 a K3. Vitaminy skupiny K jsou rozpustné v tucích (třeba jako vitamin A) a každý druh má jinou úlohu v lidském

organizmu“, vysvětluje MUDr. Jana Čepová, PhD.

Role vitaminu K1 spočívá v tom, že slouží jako prostředek zajišťující správnou srážlivost krve. Jeho dostatečná hladina v těle **omezuje vznik modřin**, omezuje nadměrné krvácení při menstruaci či krvácení z nosu a je také např. prevencí nadměrného krvácení u novorozenců.

Vitamin K2 má roli úplně jinou

Vitamin K2 společně s vitaminem D napomáhá správné mineralizaci kostní tkáně a **hospodaření s vápníkem** v organizmu. **Vitamin K2 určuje, kam se vápník bude ukládat**. Byly popsány další pozitivní účinky vitaminu K2 na lidský organizmus. Již byl zdokumentován vliv na výskyt diabetu mellitu 2. typu, byly též zjištěny protizánětlivé účinky a byly prokázány protirakovinné účinky. Dále byla popsána spojitost nízkých hladin vitaminu K2 s výskytem Alzheimerovy choroby.

Kde vitaminy K najdeme?

- **Vitamin K1** nacházíme převážně v listové zelenině, špenátu, kapustě, ale také v olivovém oleji, luštěninách nebo brokolici. Lidé nejsou schopni

vstřebat více jak 200 ug vitamin K1 denně.

- **Vitamin K2** je v malém množství produkován střevními bakteriemi, ale je také obsažen v některých potravinách, především živočišného původu. Můžeme ho ale také najít ve fermentovaných potravinách, nejbohatším zdrojem jsou fermentované sójové boby „natto“. Pro českou populaci mezi snadněji dostupné potraviny s vitaminem K2 patří převážně tvrdé sýry, maso, tvaroh, játra, vejce či kysané zelí.
- **Vitamin K3** je syntetický a v České republice platí jeho zákaz podávání lidem.

Doporučená denní dávka vitaminu K

Dospělý muž či žena by měli denně přijímat 70-120 µg vitaminu K. V České republice jsou dle vyhlášky č. 450/2004 Sb. a novely 330/2009 Sb. maximální doporučené denní dávky **vitaminu K 75 µg**. U novorozenců do šesti měsíců by měla být denní dávka 2 µg. Přesný doporučený denní příjem vitaminu K2 je předmětem klinických studií, s novými poznatky o vitaminu K2 se odborná i laická veřejnost postupně seznamuje.

V literatuře se uvádí, že populace ve vyspělých zemích přijme ze stravy jen asi 10 % doporučené denní dávky vitaminu K2.

MUDr. Jana Čepová, Ph.D., k tomu dodává: „Doporučila bych nejen ženám, ale i mužům, aby zvýšili příjem vitaminu K2 ve stravě nebo formou vhodných potravinových doplňků“.

Potravina	Množství	Vitamin K2 (µg)
Vaječné žloutky	100 g	29,1 – 33,5
Kuřecí maso	100 g	5,8 – 11,3
Vepřové maso	100 g	0,2 – 9,9
Hovězí maso	100 g	1,1 – 9,3
Sýr	100 g	4,7 – 10,2
Mléko	100 g	0,8 – 1,0
Fermentované sójové boby	100 g	939 - 998

Jak tedy poznáme, že nám vitamin K chybí?

Nedostatek vitaminu K1 se může projevit potížemi se srážlivostí krve, jako je **zvýšená tvorba a delší hojení modřin, silná menstruace**. Nedostatek vitaminu K2 většinou nepoznáme.

Sečteno a podtrženo

Vitamin K patří do stejné skupiny jako vitaminy A, D a E, ale ve srovnání s nimi toho o něm moc nevíme. Přitom jeho účinky na organizmus jsou veskrze

pozitivní, říká MUDr. Jana Čepová, Ph.D., a dodává:

> „Pomáhá předcházet osteoporóze, zvyšuje hustotu kostního materiálu (čili množství vápníku v kostech), redukuje i riziko zánětů. Naproti tomu jeho nedostatek může vést k ateroskleróze a osteoporóze a ke zvýšenému riziku zánětů.“

Nedostatku obou typů vitaminu K se dá zabránit prevencí, do které patří **vyvážená strava a pestrý jídelníček**. Velkou chybou jsou i tzv. zázračné diety a alternativní způsoby výživy. Problém deficitu nejen vitaminu K může nastat rychleji, než si uvědomujeme a může nám způsobit dlouhodobé zdravotní problémy.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz