

Vitamin K – varför vitamin?



- behövs i flera steg av blodets koagulation
- reglerar bland annat halten av protrombin i plasma (låg tillförsel K minskar protrombin och minskar därmed blodets förmåga att koagulera).
- har betydelse för benbildningen
- bidrar till att upprätthålla normal bentäthet

Vitamin K i blodet

- Avspeglar relativt snabbt hur mycket man äter (kroppens förråd är inte så stort)
- Minskar med åldern
- Är lägre hos personer med osteoporos



vitamin K

- Vitamin K är fettlös
- 30 – 80 % av innehållet i maten tas upp, d v s det finns stora variationer



Vitamin K i livsmedel



Vegetabilier

- Vitamin K₁ (fyllokinon)

Animaliska livsmedel

- Vitamin K₁ (fyllokinon)
- Vitamin K₂ (Vissa menakinonföreningar)
- K₂ bildas bl a av tarmens bakterier – oklart hur mycket K bidrar till "vitamin"effekterna

Livsmedel med höga halter K_1



- Mörkgröna bladgrönsaker:
- Broccoli, brysselkål, grönkål, vitkål
- spenat, huvudsallad
- dill, gräslök, persilja, vattenkrasse
- Pumpafröolja, Sojaolja,
- Rapsolja (30-150 μ g/100g) mest i färsk olja som förvarats i mörker
- Majonäs
- Purpurtång (1 385 μ g/100g)



SLV rapport 4/98
K-vitamin i livsmedel

Livsmedel med måttlig halt

K_1



- Avokado
- Gröna bönor
- Gröna ärter
- Isbergssallat
- Kiwi
- Lever (nöt)
- Margarin
- Olivolja
- Pistaschnötter
- Röd kål
- Salladskål
- Sparris
- Surkål
- Svarta vinbär
- Vetekli
- Blekselleri
-
- Konbu, kelp ** (66)

Livsmedel med låga halter

K_1



- Aubergine
- Blomkål
- Bröd
- Bär (ej svarta vinbär)
- Champinjoner
- Choklad
- Fisk
- Frukt (ej kiwi)
- Jordnötsolja
- Kaffe
- Kaffebröd, kakor m m
- Kronärtskocka
- Kycklinglever
- Kött
- Linser
- Läsk
- Lök
- Majsolja
- Nötter (ej pistasch)
- Oliver
- Ost, Keso
- Paprika
- Potatis
- Rotfrukter
- Smör
- Solrosolja
- Sparris
- Squash
- Te
- Tistelfröolja
- Tomat
- Torkade bönor
- Vin
- Ägg
- Öl

Nya regler för näringsdeklaration



Två typer av näringsdeklaration

- ◆ KORT DEKLARATION
 - ◆ Energi, Fett, Protein, Kolhydrater
- ◆ UTFÖRLIG DEKLARATION
 - ◆ Krävs vid hälsopåståenden
 - ◆ Regler för en rad ämnen som får deklarerars

K-vitamin i den utförliga näringsdeklarationen

- ◆ Referensvärde : $75 \mu\text{g}$ per dag
- ◆ Referensvärde för att jämföra produkter, inte en egentlig rekommendation om önskvärt dagligt intag.
- ◆ Två nivåer:
 - ◆ Innehåller: $<15\%$ av Ref.
 - ◆ d v s $11 \mu\text{g K}$
 - ◆ Rik på: dubbelt så mycket
 - ◆ d v s minst $22 \mu\text{g K}$
- ◆ Kan finnas i utförliga näringsdeklarationer fr o m 31 oktober 2012

Anti-vitamin K som läkemedel

- www.lakemedelsverket.se
- Behandlingsrekommendation för Antivitamin K läkemedel, AVK – oftast Waran.

