

Vitamin K 2 und das Calcium-Paradoxon

- Das Calcium-Paradoxon: Zu viel Calcium im Blut, zu wenig Calcium in den Knochen. Die Lösung: Vitamin K 2 befördert das Ca in die Knochen!
- Vitamin D 3 erhöhen heisst u.a., dass man mehr Ca aus dem Darm ins Blut aufnimmt. Bleibt es im Blut, erhöht dies das Risiko für Arteriosklerose, d.h. Herzinfarkt und Hirn-schlag. K 2 baut das Ca in die Knochen ein, wo es auch hingehört.
- Vitamin K wurde 1934 vom Dänen H.C. Dam entdeckt: ein Mangel löste bei Hühnern tödliche Blutungen aus. Er nannte den Stoff Vitamin K, K steht auch für Koagulation (Blutgerinnung); heute wird er als K 1 bezeichnet. K 1 findet sich in grünem Blattgemüse und in Pflanzenölen.
- Erst in den Siebziger Jahren begann man K1 und K2 zu unterscheiden. K 2 aktiviert das Protein Osteocalcin, das das Ca in die Knochen einlagert. Vitamin K 2 findet man in tierischen Lebensmitteln wie Leber, Fleisch, Eigelb, und v.a. in fermentierten Lebensmitteln wie Käse, Kefir und Sauerkraut.
- In den letzten Jahren hat man viele Erkenntnisse gewonnen: K 2 verhindert nicht nur Arteriosklerose, sondern kann Ca sogar via das durch K2 aktivierte Protein MGP aus verkalkten Blutgefässen wieder entfernen!
- Für Vitamin K 2 wurde in Studien eine Verringerung des Krebsrisikos und eine signifikante Reduktion der Krebssterblichkeit gefunden, nicht aber für Vitamin K 1. Und dies schon mit geringen Mengen!
- Hat man zu wenig K1 (wenig Gemüse) für die Blutgerinnung, dann hilft das K2 aus, d.h. man erzeugt einen K2-Mangel (Triage-Theorie nach Ames). Die Folgen zeigen sich oft erst nach vielen Jahren im Alter.
- Positive gesundheitliche Effekte zeigen sich bei Transplantationen, Morbus Alzheimer, Krampfadern und Hautfalten (Verhinderung von Kalkeinlagerungen durch MGP).
- Menschen, die Blutverdünner (z.B. Marcumar) einnehmen, Achtung! Die sog. Cumarine funktionieren, indem sie K1 hemmen. Die K Vitamine arbeiten zusammen. D.h. Vit. K und Blutverdünner beissen sich. Informieren Sie Ihren Arzt. Eine Alternative zu Cumarinen: Niacin (Vitamin B3) und Omega 3 Fettsäuren (Fischölkapseln/Lebertran).
- Für Vegetarier und Veganer gibt es K2-Kapseln oder Tabletten. 200 mcg pro Tag sind sinnvoll. Es gibt auch Kombi-Produkte für Knochen mit K2, Ca, Vit C, Mg, Zn etc.

Literatur:

- Pies, Josef. Vitamin K 2. Vielseitiger Schutz vor chronischen Krankheiten. VAK 2012.
- Patientenratgeber Vitamin K. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart 2016
- Rhéaume-Bleue, Kate. Vitamin K2 und das Calcium-Paradoxon. Kopp 2016.