

## K-vitamin

### **Virksomheden af K-vitamin**

Kroppen får tilført K-vitamin fra kosten og fra bakterier i tarmen. K-vitamin er nødvendigt for dannelse af nogle af blodets størkningsfaktorer. Hvis kosten indeholder utilstrækkelige mængder af K-vitamin, kan man få blødningstendens, men da behovet for K-vitamin er meget ringe, ser man meget sjældent blødningstilbøjelighed på grund af utilstrækkelige mængder K-vitamin i kosten.

### **K-vitamin og AK-behandling**

Lægemidlerne Marevan og Marcoumar hæmmer virkningen af K-vitamin og hæmmer dermed også dannelsen af størkningsfaktorer. Herved nedsættes risikoen for dannelse af blodpropper. For at få en stabil virkning af Marevan og Marcoumar er det nødvendigt, at indtagelsen af K-vitamin er nogenlunde stabil. Erfaringer har vist, at behandlingen kan fungere stabilt, hvis **den daglige indtagelse af K-vitamin holdes under 250 mikrogram daglig**.

Det gennemsnitlige indhold af K-vitamin i kosten varierer meget fra person til person, men er hos den enkelte person sædvanligvis ret stabilt. Man skal ikke under behandling med Marevan eller Marcoumar søge at nedsætte indtagelsen K-vitamin til det mindst mulige, men blot være tilbageholdende med enkelte fødevarer, der indeholder så meget K-vitamin, at man får meget store variationer i indtagelsen af K-vitamin.

I tabellen på side 3 og 4 er fødemidler, der indeholder moderat store mængder K-vitamin, markeret med ✕ Disse fødevarer kan indtages i moderate mængder. Den samlede daglige indtagelse af fødemidler markeret med ✕✕ bør højst være 100 g. Fødevarer markeret med ✕✕✕ bør undgås eller kun indtages i minimale mængder.

### **Oplysninger om K-vitamin på Internettet**

Det er vanskeligt at måle indholdet af K-vitamin i fødevarer. Bestemmelsen af mængden af K-vitamin afhænger af den valgte målemetode og af behandlingen af fødevarerne inden målingen. Indholdet af K-vitamin i fødevarer angives forskelligt i forskellige registre, som er tilgængelige på Internettet. Tabellen er udarbejdet på baggrund af oplysninger hentet fra følgende kil-der:

### **Fødevaredatabanken under Fødevaredirektoratet**

[www.foodcomp.dk](http://www.foodcomp.dk)

Fødevaredatabanken har en side om K-vitamin på:

[www.foodcomp.dk/fvdb\\_foodnutrlist.asp?CompId=0035](http://www.foodcomp.dk/fvdb_foodnutrlist.asp?CompId=0035)

### **Det amerikanske landbrugsministeriums fødevarelaboratorium U.S.**

Department of Agriculture Nutrient Data Laboratory Agricultural Research Service

[www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/)

De har udgivet en rapport, hvorfra en K-vitamintabel er tilgængelig på Internettet: Report adapted from the 2002 revision of Home and Garden Bulletin No. 72, Nutritive Value of Foods  
Tabellen findes på:  
[www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR16/wtrank/wt\\_rank.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/SR16/wtrank/wt_rank.html)

**FN's fødevarer og landbrugsorganisation (FAO)** [www.fao.org](http://www.fao.org) FAO har udgivet en rapport om vitaminer. Rapporten er tilgængelig på Internettet. Kapitel 10, der handler om K-vitamin, findes på:  
[www.fao.org/docrep/004/y2809e/y2809e0g.htm](http://www.fao.org/docrep/004/y2809e/y2809e0g.htm)

Med venlig hilsen

Kardiologisk afdeling P  
Ak-klinikken 534

## Tabel over indhold af K-vitamin i forskellige fødevarer

### Vegetabiliske produkter ug/100g

Abrikoser	5
Agurk med skræl	19
Agurk uden skræl	2
Ananas	0,1
Appelsin	0,1
Artiskok	14
Asparges x	40
Aubergine	0,5
Avocado x	40
Bananer	0,5
Blomkål	12
Blommer	12
Blåbær	6
Broccoli xx	205
Brød	3
Brøndkarse xx	250
Canolaolie xx	141
Champignon	0,02
Coleslaw x	57
Corn flakes	0,04
Courgetter uden skræl	3
Courgetter, skræl x	80
Ferskner	3
Forårsløg xx	207
Grapefrugt	0,02
Grøn peber	17
Grønkål xxx	846
Gulerødder	5
Havregryn	3
Hovedsalat xx	130
Hvedemel	0,6
Hvidkål x	60
Iceberg salat xx	112
Jordnøddeolie	0,7
Julesalat xx	231
Kartoffelchips	10
Kartofler	0,8
Kikærter	4
Kiwifrugt	25
Korianderblade xxx	310
Linser	22

### Vegetabiliske produkter ug/100g

Løg	2
Majroer	2
Majs	0,5
Majsolie	3
Margarine m. sojaolie x	51
Mayonnaise x	81
Melon	1
Olivenolie x	49
Pastinak	1
Peanuts	0,2
Peberfrugter	17
Persille xxx	540
Pistacienødder x	70
Porre	14
Portulak xxx	381
Purløg	190
Pærer	0,5
Radiser	0,1
Rosenkål xx	177
Rosenkål, topskud xxx	438
Rucula xx	109
Rødkål x	44
Salatblade xx	130
Sauerkraut	25
Selleri	12
Snitbønner	19
Sojabønner x	47
Sojaolie xx	193
Solsikkeolie	9
Spagetti	0,2
Spinat xxx	515
Squash uden skræl	3
Squash, skræl x	80
Tang (purple seaweed) xxx	1385
Tofu	2
Tomater	6
Vindruer	3
Æble uden skræl	0,4
Æbleskræller, grønne x	60
Æbleskræller, røde	20
Ærter	36

## Tabel over indhold af K-vitamin i forskellige fødevarer

<b>Animalske produkter</b>	<b>ug/100g</b>	<b>Drikkevarer</b>	<b>_g/100 g</b>
Blæksprutte	0,07	Ananassaft	0,7
Flæskekød	0,07	Appelsinsaft	0,1
Kalkunkød	0,02	Cola	<0,005
Kyllingekød	0,1	Druesaft	0,2
Kødsovs	4	Ginger ale	0,01
Laks	0,4	Grapefrugtsaft	0,2
Makrel	5	Kaffe	<0,005
Muslinger	0,2	Limonadekoncentrat	0,03
Oksekød	0,5	Mælk (skummet-)	0,02
Ost	3	Mælk (sød-)	0,3
Rejer	0,03	Spiritus	<0,005
Sardin	0,09	Sveskesaft	0,6
Smør	7	Te	0,05
Tunfisk	0,03	Tranebærsaft	<0,005
Ymer	1	Vin	<0,005
Æggeblomme	2	Yogurt, frugt	0,7
Æggehvide	0,01	Æblejuice	0,1
Østers	0,1	Øl	<0,005
Ål	0,02		