

FACTSHEET

Het Vitamine Informatie Bureau geeft eerlijke en wetenschappelijk onderbouwde achtergrondinformatie over vitamines, mineralen en supplementen.

info@vitamine-info.nl
 www.vitamine-info.nl
 www.facebook.com/vitamineinfo
 www.twitter.com/vitamineinfo

Vitamine K in voedingsmiddelen

Deze lijst geeft een overzicht van het vitamine K gehalte van verschillende basisvoedingsmiddelen.

Vitamine K speelt een rol bij de bloedstolling. In Nederland is geen Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vastgesteld voor vitamine K. Een Amerikaanse commissie stelt de ADH op 90-120 microgram per dag.

Bij gebruik van orale antistollingsmedicijnen is het van belang om te letten op de inname van vitamine K.

Vitamine K kan de werking van deze medicijnen namelijk beïnvloeden.

Slechts 10-30% van de vitamine K uit voedingsmiddelen wordt uiteindelijk opgenomen in het lichaam. Toch kunnen trombosepatiënten beter niet dagelijks kiezen voor producten die rijk zijn aan vitamine K.

hoeveelheid vitamine K1 in mcg per 100 gram

Fruit en groente	mcg	Boterhamworst	3,9	Slagroom	5,1
Boerenkool	817,0	Eendenborst	1,9	Chocolade	6,6
Spinazie	387,0			Goudse kaas	10,4
Broccoli	156,0	Vis	mcg	Zachte kaas	2,6
Doperwtten	36,0	Garnalen	0,1	Eidooier	2,1
Zuurkool	25,1	Makreel	2,2	Eiwit	-
Banaan	0,3	Haring	0,1		
Appel	3,0	Schol	-	Olie en margarine	mcg
Sinaasappel	0,1	Paling	0,3	Margarine	93,2
		Zalm	0,1	Boter	14,9
Vlees	mcg			Maïsolie	2,9
Rundvlees	0,6	Melkproducten	mcg	Zonnebloemolie	5,7
Kippenborst	-	Volle melk	0,5	Olijfolie	53,7
Kippenpoot	-	Magere melk	-		
Varkensvlees	0,3	Karnemelk	-	Brood	mcg
Varkenslever	0,2	Volle yoghurt	0,4	Tarwebrood	1,1
Gehakt	2,4	Magere yoghurt	-	Zuurdesembrood	1,0
Salami	2,3				

Bron | Schurgers LJ, Vermeer C. Determination of Phylloquinone and Menaquinones in Food. *Haemostasis*. 2000; 30: 298-307
 Schurgers LJ, Shearer MJ, Hamulyák K, Stöcklin E, Vermeer C. Effect of vitamin K intake on the stability of oral anticoagulant treatment: dose response relationships in healthy subjects. *Blood*. 2004; 104 (9): 2682-2689