



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin K (Phyllochinon)

Wichtige Funktionen

Blutgerinnung, Wundheilung, Knochenstoffwechsel (Osteocalcin)

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 60 - 80 µg
Kinder: 20 - 50 µg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Grünes Blattgemüse, Sauerkraut

Mangelsymptome

Neigung zu Blutungen (z.B. Nasenbluten), gestörte Wundheilung, Darmstörungen

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Wenig grünes Gemüse, hoher Alkoholkonsum

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Antiepileptika, Antibiotika, Orlistat, Phenprocoumon

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Gestörte Fettresorption als Folge von Erkrankungen der Galle, der Leber, des Darms und der Bauchspeicheldrüse, Osteoporose



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

60 - 200 µg

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.