



**ORIFARM**  
Healthcare

# K-VITAMIN



A photograph of several fresh spinach leaves, showing their characteristic rounded shape and prominent vein structure. The leaves are a bright, healthy green color and are piled together on a plain white background. The lighting is even, highlighting the texture of the leaves.


K-vitamin er viktig for normal blodlevring, altså at blodet koagulerer som normalt. K-vitamin er også viktig for vedlikehold av skjelettet. Grønne bladgrønnsaker og en del planteoljer er de viktigste kildene til K-vitamin.



## «Koagulasjonsvitaminet»

K-vitamin er viktig for normal blodlevring fordi leveren trenger vitamin K for å lage koagulasjonsfaktorer.

En type blodfortynnende medisin (warfarin) påvirker de vitamin K-avhengige koagulasjonsfaktorene og inntak av K-vitamin kan påvirke behandlingen. Brukere av warfarin bør derfor tilstrebe et jevnt inntak av K-vitamin for å unngå å påvirke behandlingen.

A photograph in the top-left corner shows a branch of olives with several green olives and dark green leaves. To the right of the branch is a glass filled with bright yellow olive oil. The background is white.

Det er viktig å være oppmerksom på at K-vitamins evne til å påvirke blodlevringen gjelder både vitamin K<sub>1</sub> og K<sub>2</sub>.

### **Vitamin K<sub>1</sub> og K<sub>2</sub>**

Det finnes to ulike naturlige former for K-vitamin, de kalles for vitamin K<sub>1</sub> (fyllokinon) og K<sub>2</sub> (menakinon).

K<sub>1</sub> finner du i grønne bladgrønnsaker, en del planteoljer (raps-, soya- og olivenolje) og meieriprodukter. Soyaolje, soyamel og soyabønner inneholder mye K<sub>1</sub>-vitamin.

$K_2$  produseres av bakterier i tarmen, men finnes også i lever, egg, kylling, enkelte oster og gjærede produkter som den tradisjonsrike japanske retten natto (gjærede soyabønner).



## Ti matvarer fulle av K-vitamin

(listen viser næringsinnholdet per 100 gram spiselig matvare og per porsjon der en porsjon ikke tilsvarer 100 gram)

Persille (790 µg/ 100 g, 23 µg/ 3 g)

Spinat, rå (560 µg/ 100 g)

Soyaolje (540 µg/ 100 g, 54 µg/ 10 g)

Spinat, hakket og fryst (340 µg/ 100 g)

Koriander-blader (310 µg, 9 µg/3 g)

Purreløk (310 µg/ 100 g)

Kikerter, tørre og rå (260 µg/ 100 g)

Brokkoli (260 µg/ 100 g)

Rosenkål, rå/fryst (250 µg/ 100 g)

Grønncål, rå/fryst (250 µg/ 100 g)



### Referanser:

1. C.A. Drevon, H.B. Henriksen, M. Sanderut et al. Biologiske effekter av vitamin K og forekomst i norsk kosthold. Tidsskr Nor Legeforen 2004; 124:1650-4
2. Ø. Mellén, P.W. Johansen, T. Westergren et al. Vitamin K i matvarer og effekt av warfarin. Tidsskr Nor Legeforen. 2003; 123:1862-3
3. Pakningsvedlegg Marevan
4. Fødevaredata, Fødevareinstituttet, Danmark <http://frida.fooddata.dk/>

info@orifarm.com • Brosjyren kan bestilles på [www.orifarm.com/no/helsepersonell](http://www.orifarm.com/no/helsepersonell)