

ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ :

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΩ



Ανήκει στις **λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E, K)** που απαιτούν παρουσία λιπαρής ουσίας για την απορρόφηση τους, (ενώ όλες οι υπόλοιπες, πχ **B , C , φυλλικό οξύ** κ.α. είναι υδατοδιαλυτές).

Η ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΑΠΟ ΔΥΟ ΠΗΓΕΣ.

- 1) Από την ενδογενή (εσωτερική) παραγωγή του οργανισμού μας και οφείλεται στα "καλά μικρόβια" του εντέρου, που ως σύμπλεγμα ορίζουν το λεγόμενο **μικροβίωμα**.
- 2) Από τη **διατροφή**.

Η βιταμίνη Κ περιλαμβάνει 2 ουσίες:

- την **K1 (φυλλοκινόνη)** που βρίσκεται συνήθως σε φυτικά προϊόντα (σκουροπράσινα φυλλώδη λαχανικά) και
- την **K2 (μενακινόνη)** που βρίσκεται σε ζωικά προϊόντα και στη σόγια.

Τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη Κ :

- **λαχανίδα** (είναι η πρωταθλήτρια σε βιταμίνη Κ), **σπανάκι, μαρούλι, κρεμμυδάκια, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών, σέσκουλα, σπαράγγια, φασολάκια, δαμάσκηνα, ακτινίδια, αβοκάντο, αρακάς, natto** (ένα προϊόν ζύμωσης φασολιών σόγιας)
- **συκώτι μοσχάρισιο, χοιρινό κρέας, κοτόπουλο, κίτρινα τυριά, κρόκος αυγού**

ΟΙ ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗ Κ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 120 μg ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΠΑΝΙΟ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΛΥΠΤΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ

Παραδείγματα: **100gr μπρόκολο = 140μg βιταμίνης Κ, 100gr χοιρινό = 70μg, 100gr σπανάκι = 480μg, 100gr κοτόπουλο = 60μg κλπ.**

ΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ?

Η Βιταμίνη Κ λειτουργεί στον οργανισμό μας ως :

1) ΑΝΤΙΑΙΜΟΡΡΑΓΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ (με τη δράση της μορφής Κ1 στο ήπαρ) απαραίτητος για την σύνθεση παραγόντων πήξης (VII, IX, X και Προθρομβίνης) στο συκώτι μας αλλά και με σημαντικό ρόλο εκτός του μηχανισμού πήξης σε άλλες διεργασίες.

2) ΩΣ ΜΕΤΑΤΡΟΠΕΑΣ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΚΑΛΣΙΝΗΣ ΣΤΗΝ ΕΝΕΡΓΗ ΤΗΣ ΜΟΡΦΗ (κυρίως η μορφή Κ2). Η **οστεοκαλσίνη** είναι μια ορμόνη που ελευθερώνεται από τα κύτταρα των οστών μας που λέγονται **οστεοβλάστες** και συμβάλλει στην ανοικοδόμηση

και διατήρηση της οστικής μάζας, μειώνοντας τον κίνδυνο των καταγμάτων. Επίσης επεμβαίνει και σε μια άλλη πρωτεΐνη (**matrix GLA**) με δράση και χρησιμότητα στα **οστά, δόντια και χόνδρους**. Μέσω αυτών των ουσιών (οστεοκαλσίνη και **matrix GLA**) το **Ασβέστιο** οδηγείται στα οστά μας αλλιώς μπορεί να καθιζάνει στα αγγεία μας δημιουργώντας έντονες ασβεστώσεις με αυξημένες πιθανότητες ανάπτυξης ακόμη και καρδιαγγειακών νοσημάτων. Άρα μιλάμε για μια Βιταμίνη που μεσολαβεί και για την **ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΤΩΝ** μας.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι **επί ανεπάρκειας της Βιταμίνης Κ** (γενικώς συμβαίνει σπάνια) ο οργανισμός μπορεί να οδηγηθεί σε αιμορραγίες.

Η **υπερβολική** από την άλλη πλευρά **αύξηση της Βιταμίνης Κ**, μπορεί να προκαλέσει την λεγόμενη **“αιμόλυση”** ιδίως στα άτομα με **έλλειψη ενζύμου G6-PD**.

Πρόσφατες επιστημονικές αναφορές δείχνουν πως ο συνδυασμός των **Βιταμινών Κ και D**, προάγουν τον μεταβολισμό και ενεργούν ευεργετικά στους μηχανισμούς έκκρισης της Ινσουλίνης. Επίσης συμμετέχουν στη ρύθμιση της παραθορμόνης και κατ' επέκταση μειώνουν και τον κίνδυνο νεφρολιθίασης.

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ Η ΕΛΛΕΙΨΗ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ ?

Φυσικά και υπάρχουν. Τέτοιες είναι:

- η **χορήγηση αντιβιοτικών για μεγάλη χρονική περίοδο** (λόγω διαταραχής του μικροβιώματος του εντέρου)
- η **λήψη φαρμάκων** όπως: τα οιστρογόνα (ως ορμονικά υποκατάστατα), οι στατίνες (ως υπολιπιδαιμικά), χολεστυραμίνη (ως παράγοντας που δεσμεύει τα λίπη των τροφών με χρήση κάποιες φορές στην παχυσαρκία)
- η **παρουσία συντηρητικών σε συσκευασμένα** τρόφιμα εφόσον τα καταναλώνουμε συχνά
- κάποιες **παθήσεις του γαστρεντερικού** καθώς και κάποιες **ηπατοπάθειες**
- **μακροχρόνιες δίαιτες με ελάχιστη κατανάλωση λίπους**

ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΛΟΓΩ ΣΥΧΝΗΣ ΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ D, ΣΥΖΗΤΕΙΤΑΙ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΕΤΑΙ Η ΠΙΘΑΝΗ ΣΥΓΧΟΡΗΓΗΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ Κ: (D+K).

Κάποιες μελέτες δείχνουν πιθανά οφέλη με την εν λόγω συγχορήγηση, ιδίως εφόσον συντρέχουν πραγματικά κάποιοι παθολογικοί λόγοι !