

Natürliches Vitamin K2 senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Tod

Eine neue Metaanalyse der Universität Warwick zeigte einen Zusammenhang von natürlichem Vitamin K2 und dem Risiko an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Eine Analyse mehrerer vorangegangener Studien fand heraus, dass natürliches Vitamin K2 (und nicht Vitamin K1) hilft, die Ablagerung von Calcium in den Koronararterien zu verhindern und sie sogar zu behandeln [1].

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die führende Todesursache in allen Industrieländern. Bisher war es allerdings umstritten, ob Vitamine in der Behandlung und Prävention von Herz-Erkrankungen sinnvoll sind. Mehrere Studien haben einen positiven Effekt von Vitamin K2 auf Knochen und Blutgefäße gefunden. Vitamin K2 greift in den Calcium-Stoffwechsel und den Calcium-Transport ein. Es fördert den Einbau von Calcium in die Knochen. Überschüssiges Calcium kann sich aber in den Arterien ablagern und deren Flexibilität schwächen. Nun wurde gezeigt, dass Vitamin K2 die Einlagerung von überschüssigem Calcium in die Arterien senkt und auch das in den Arterien bereits eingelagerte überschüssige Calcium wieder abtransportieren konnte (Decalcification). Dadurch werden die Gefäße wieder flexibler und die Durchblutung besser.

In der Rotterdam-Studie wurde durch die Gabe von natürlichem Vitamin K2 das Risiko der Arterienverkalkung und das Risiko für einen Herz-Kreislauf-Tod um 50 % gesenkt [2]. Eine andere Studie 2009 fand, dass erhöhte Einnahmen von Vitamin K2 auch bei älteren Patienten das Mortalitätsrisiko um 25 % senken konnte [3].

Beide Studien bestätigen zum wiederholten Male, was Wissenschaftler schon seit 20 Jahren immer wieder berichtet haben. Eine erhöhte Aufnahme von Vitamin K2 hilft dem Körper bei der optimalen Verwendung von Calcium und verhindert die Einlagerung von Calcium in die Arterien was zu deren Verhärtung führt [3].

Europäer nehmen kaum Vitamin K2 mit der Nahrung auf

Der Name Vitamin K bezeichnet eine ganze Familie ähnlicher Verbindungen, von denen K1 und K2 die bekanntesten sind. Vitamin K1 (Phylloquinon) kommt in grünen Gemüsen vor und spielt eine große Rolle bei der Blutgerinnung. Vitamin K2 (Menaquinon), ist der einzige Nährstoff der Vitamin-K-Familie, welches einen direkten Einfluss auf das Herz-Kreislaufsystem hat [1]. Menaquinon-7 (Mk-7) ist natürlich und die wirksamste Form von Vitamin K2. Natürliches Vitamin K2 ist in westlichen Ländern bisher noch unbekannt. Es wird vor allem in asiatischen Ländern über fermentierte Sojabohnen (NATTO) aufgenommen. In Japan sind die gesundheitsfördernden Wirkungen von Vitamin K2 und Natto viel bekannter als in Europa. Der höhere Konsum von Natto und Vitamin K2 könnte eine Erklärung für die hohe Lebenserwartung der Japaner sein. Die Lebensmittel der Europäer enthalten so gut wie kein Vitamin K2.

Nahrungsergänzung mit natürlichem Vitamin K2

Erst seit 2010 sind Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin K2 in Europa zugelassen. Mk-7 ist der Vitamin K2-Wirkstoff, welcher am häufigsten in Nahrungsergänzungsmitteln verwendet wird. Vitamin K2 ist absolut sicher und bereits wirksam in einer Dosierung von 45 Mikrogramm pro Tag. K2 wirkt nicht auf die Blutgerinnung, und doch sollten Patienten die blutverdünnende Mittel erhalten zur Sicherheit mit ihrem Arzt sprechen bevor sie Vitamin K2 zu sich nehmen.

Literatur

- 1 Rees et al University of Warwick, *Maturitas* 67 (2010) 121-128
- 2 Geleijnse et al, *Nutritional Epidemiology*, 2004; 134: 3100-3105 (The Rotterdam Study)
- 3 Beulens et al, *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 19 (2009) 504-510