

Vitamin K Gehalt pro 100 mg von Lebensmitteln in μg / 100 mg



Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass durch den Verzehr von Vitamin K- haltigen Lebensmitteln bei Einnahme von Vitamin K- Antagonisten (z.B. Phenprocoumon (Marcumar®)) sich der Gerinnungswert (INR/ Quick) sich verschlechtern kann. Jedoch ist dies kein Grund, auf die zum Teil ernährungsmedizinisch sehr hochwertigen Lebensmittel mit hohem Vitamin K- Gehalt zu verzichten! Ernähren Sie sich trotz Einnahme von Phenprocoumon (Marcumar®) gesund und vielfältig! In der Anlage finden Sie einige Lebensmittel und deren Gehalt an Vitamin K. Die farbliche Gestaltung ist nach dem Ampelprinzip aufgebaut.

Wir hoffen, Ihnen interessante Informationen zur Verfügung gestellt zu haben. Für weitere Informationen stehen wir Ihnen selbstverständlich zur Verfügung.

Ihr Praxisteam der Hausarztpraxis im Hasselkamp 74,

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 589078

Verfasser und Copyright: Sven Claßen, Facharzt für Allgemeinmedizin, Palliativmedizin, Geriatrie, Reisemedizin, Lehrbefugter Allgemein- und Palliativmediziner

Vitamin K Gehalt pro 100 mg von Lebensmitteln in μg / 100 mg

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in μg / 100 mg
600 - 1000	Grünkohl	817
	Hühnerherz	720
200 – 600	Hühnerfleisch (Brathuhn)	300
	Spinat	305
	Broccoli (gekocht, abgetropft)	270
	Rosenkohl	240
	Fenchel (Blatt)	381
	Portulak	380
	Schnittlauch	250
	Brunnenkresse	264
	Kichererbse (Samen, trocken)	200
	Sojamehl (vollfett)	280
	Traubenkernöl	

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in μg / 100 mg
100 – 200	Broccoli (roh)	155
	Kopfsalat	109
	Mungbohne (trocken)	170
	Urbohne (trocken)	130
	Linse (trocken)	123
	Weizenkeime	131
	Rapsöl	150
	Sojaöl	138
	Kürbiskernöl	112

Anmerkung:

Wenn Sie viel Grünkohl an einem Tag zu sich nehmen, könnten Sie Ihre Tagesdosis von Phenprocoumon (z.B. Marcumar®) an diesem Tage verdoppeln:

Vitamin K Gehalt pro 100 mg von Lebensmitteln in μg / 100 mg

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in μg / 100 mg
50 - 100	Chinakohl	80
	Weißkohl	66
	Blumenkohl	57
	Erbse (trocken)	81
	Pistazie	60
	Kalbsleber	89
	Hühnerleber	80
	Schweineleber	56
	Rinderleber	75
	Dorschleber	100
	Weizenkleie	83
	Haferflocken	63
	Hafer (ganzes Korn)	50
	Butter	60
	Speisequark 40 % Fett i. Tr.	60
	Champignon	56

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in μg / 100 mg
20 – 50	Speisequark 20 % Fett i. T.	23
	Lauch	47
	Schnittbohnen	47
	Sellerie (Knolle)	41
	Spargel	39
	Bleichsellerie	29
	Rotkohl	25
	Kiwi	33
	Johannisbeere (schwarz)	30
	Cashewnuss	26
	Sojabohne (trocken)	39
	Erbse (grün)	29
	Mais (ganzes Korn)	40
	Weizenmehl (Typ 1700)	30
	Honig	25
	Olivenöl	33
	Maiskeimöl	31
	Weizenkeimöl	24
Hühnerlei	47,5	
Avocado	20,3	

Vitamin K Gehalt pro 100 mg von Lebensmitteln in µg / 100 mg

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in µg / 100 mg
10 – 20	Möhre / Karotten	15
	Gurke	13
	Zucchini	11
	Paprika	11
	Avocado	19
	Champignon	14
	Weintraube	15
	Johannisbeere (rot)	11
	Himbeere	10
	Pekannuss	10
	Rindfleisch (Muskelfleisch ohne Fett)	13 18
	Schweinefleisch (Muskelfleisch ohne Fett)	15 10
	Kakaobutter	15
	Sesamöl	11
	Walnussöl	10
	Diestelöl	11
	Kokosfett	10

Konzentrationsbereich	Lebensmittel	Menge in µg / 100 mg
0 - 10	Speisequark mager	1,2
	Makrele	5,0
	Sauerkraut	7,7
	Kohlrabi	7,0
	Tomate	5,6
	Tomatensaft	4,0
	Zuckermais	3,0
	Kartoffel	2,1
	Weisse Rübe	2,0
	Pastinake	1,0
	Pflaume	8,3
	Erdbeere	5,0
	Birne	4,9
	Apfel	2,2
	Bananen	0,5
	Pfirsich	3,0
	Orange	3,75
Kuhmilch 3,5 %	4,0	
Kuhmilch 1,5 %	2,0	
Kuhmilch entrahmt	0,01	
Joghurt aus Magermilch	0,5	
Sonnenblumenöl	7,5	

Bitte denken Sie daran: Ernähren Sie sich nicht nachdem, was eine Ampel Ihnen sagt, sondern ernähren Sie sich gesund, z.B. in Form der mediterranen Küche! Ihr Praxisteam der Hausarztpraxis Hasselkamp 74 in Kronshagen