

ویتامین K

Vitamin K



دکتر مجید غیور مبرهن
متخصص تغذیه از انگلستان

◀ گروه های در معرض عدم کفايت ویتامين K ▶

▪ نوزادانی که از بدو تولد با ویتامين K درمان نمی شوند. انتقال

ویتامين K از طریق جفت ضعیف است و خطر کمبود

ویتامين K در نوزادان را افزایش می دهد. در طی هفته های

اول زندگی می تواند باعث خونریزی با کمبود ویتامين K

شود . (VKDB)

▪ افراد مبتلا به اختلالات سو جذب و سایر اختلالات گوارشی ،

مانند فیبروز کیستیک ، بیماری سلیاک ، کولیت اولسراتیو و

سندروم روده کوتاه

◀ تداخلات ویتامين K با داروها ▶

▪ وارفارین و داروهای ضد انعقاد مشابه

این دارو ها فعالیت ویتامين K را متضاد می کنند و منجر به

کاهش عوامل لخته شدن وابسته به ویتامين K می شوند.

◀ آنتی بیوتیک ها ▶

آنٹی بیوتیک ها می توانند باکتری های تولید کننده

ویتامين K در روده را از بین ببرند و به طور بالقوه وضعیت

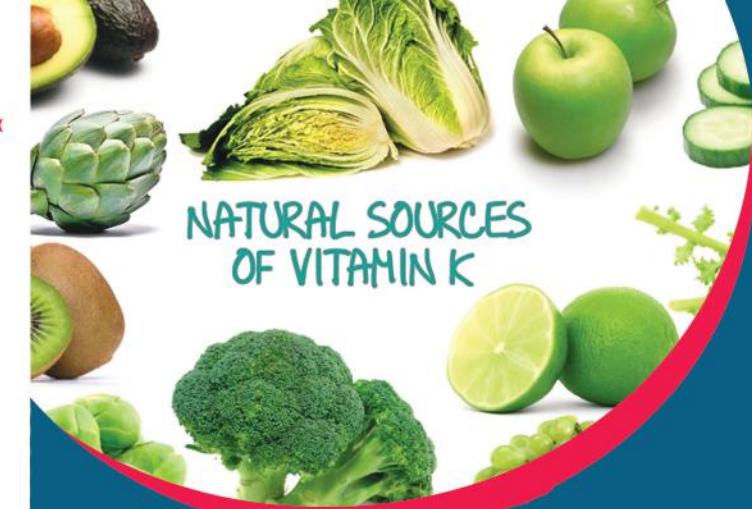
ویتامين K را کاهش می دهند.

◀ مواد گیرنده اسید صفراء ویتامین K ▶

می توانند جذب ویتامين K و سایر ویتامين های

محلول در چربی را کاهش دهند.

NATURAL SOURCES OF VITAMIN K



◀ کمبود ویتامين K ▶

با توجه به نقش ویتامين K در لخته شدن خون، عدم لختگی

در هنگام خونریزی و ادامه آن از علائم کلاسیک کمبود

ویتامين K است. هم چنین از آنجا که ویتامين K برای

متابولیسم های استخوان مورد نیاز است ، کمبود ویتامين K

همچنین می تواند کانی استخوان را کاهش داده و به پوکی استخوان کمک کند.

کمبود ویتامين K می تواند در طی هفته های اول نوزادی به

دلیل انتقال جفت فیلوکینون از جفت ، سطح فاکتور لخته

شدن کم و محتوای کم ویتامين K در شیر مادر رخ دهد.

کمبود ویتامين K از نظر بالینی در بزرگسالان بسیار نادر

است و عموماً فقط در افراد مبتلا به اختلالات سو جذب یا

افرادی که داروهایی مصرف می کنند که با متابولیسم

ویتامين K تداخل دارند ، دیده می شود.



K
Vitamin K
Vitamin K

▶ منابع ویتامین K

منابع غذایی ویتامین K شامل موارد زیر است:

- ◀ سبزیجات ، به ویژه سبزیجات با برگ سبز
- ◀ روغن های گیاهی
- ◀ برخی میوه ها
- ◀ گوشت

◀ غذاهای لبنی و تخم مرغ

با این حال ، اشکال و مقدار ویتامین K در این غذاها بسته به سویه های باکتریایی که برای تهیه غذاها و شرایط تخمیر آنها استفاده می شود ، احتمالاً متفاوت است. متداول ترین منابع ویتامین K در رژیم غذایی ایالات متحده اسفنаж است. هم چنین کلم بروکلی، کاهوی سالادی و چربی ها و روغن ها ، به ویژه روغن سویا و روغن کانولا منابع خوب و قابل دسترسی از ویتامین K هستند. تعداد کمی از مواد غذایی با ویتامین K غنی شده اند. غلات صباحانه معمولاً با ویتامین K غنی نمی شوند ، اگرچه برخی از لرزش ها و میله های جایگزین وعده های غذایی غنی شده اند.



◀ ۱۳-۹ سال: ۶۰ میکروگرم

◀ ۱۸-۱۴ سال: ۷۵ میکروگرم

◀ ۱۹+ سال: ۱۲۰ میکروگرم (مردان)

◀ ۹۰ میکروگرم (زنان)

Vitamin K

▶ دوز مورد نیاز ویتامین K

◀ تولد تا ۶ ماه: ۲.۰ میکروگرم

◀ ۱۲-۷ ماه: ۲.۵ میکروگرم

◀ ۱-۳ سال: ۳۰ میکروگرم

◀ ۴-۸ سال: ۵۵ میکروگرم

▶ ویتامین K

ویتامین K ، نام عمومی خانواده ای از یک ویتامین محلول در چربی است که به طور طبیعی در برخی از غذاها وجود دارد و به عنوان یک مکمل غذایی نیز در دسترس است. ویتامین K در جلوگیری از خونریزی بیش از حد ، نقش اساسی در کمک به لخته شدن خون دارد. ویتامین K در واقع گروهی از ترکیبات است که به نظر می رسد مهمترین این ترکیبات ویتامین K₁ و ویتامین K₂ باشد. ویتامین K₁ از سبزیجات برگ دار و برخی از سبزیجات دیگر به دست می آید. ویتامین K₂ گروهی از ترکیبات است که عمدتاً از گوشت ، پنیرها و تخم مرغ بدست می آید و توسط باکتری ها سنتز می شود. ویتامین K₁ شکل اصلی مکمل ویتامین K موجود در ایالات متحده است.