

Vitamin K – K1 – K2 (MK-4 / MK-7) - Dosierungsmöglichkeiten

Die folgenden Werte und Mengenangaben sind **KEINE Dosierungsempfehlung !** Sondern vielmehr eine Zusammenfassung an, im Internet und in Studien, gefundenen Informationen !

Interessante Erläuterung:

„Warum beim Vitamin K (welches ebenfalls fettlöslich ist, wie das Vitamin D) das Dosieren nach Gewicht definitiv sinnvoller ist.

Beispiel: Angenommen ihr nehmt Nahrung zu euch in der sich 1.000 mg Calcium befinden, also kann falls Vitamin D vorhanden ist, im optimalen Fall 1.000 mg Calcium über den Darm aufgenommen werden und ins Blut gelangen.

Dabei spielt es keine Rolle, ob ich nun 10.000 IE Vitamin D zu mir nehme oder 100.000 IE Vitamin D - denn es sind ja nur 1.000 mg Calcium vorhanden, die aufgenommen werden können, weil gar nicht mehr in der Nahrung ist.

Hauptregulator für das Calcium im Blut ist nach wie vor, das Parathormon (Nebenschilddrüse) und das Calcitonin (Schilddrüse), das Vitamin K2 (MK-7) ist ein zusätzlicher Faktor der im Calciumhaushalt, aber auch in der Blutgerinnung eine Rolle spielt.

Wenn ich jetzt 1.000 mg Calcium in meine Knochen transportiere, hab ich das Calcitonin und das Vitamin K2 zur Verfügung. Das Calcitonin hört mit dem Transport vom Calcium in die Knochen auf, sobald der Blutserumwert sich wieder im Normbereich befindet.

Hört das Vitamin K2 damit auf, oder bindet es wenn zu viel vom Vitamin K2 da ist - mehr Calcium an sich um es zum Knochen zu transportieren und bringt damit wiederum ein Ungleichgewicht ins Blutserum, d.h. Calcium im Blut ist dann zu niedrig - damit aktiviere ich dann automatisch wieder die Nebenschilddrüse mit dem Parathormon um wieder Calcium aus dem Knochen in das Blut zu holen - sprich die Neben- und Schilddrüse muss mehr arbeiten als nötig.“

Die Admins dieser Gruppe haben sich daher dazu entschlossen die Dosierung von Vitamin K2 für sich selbst und Ihre Familienangehörige zukünftig folgendermaßen zu gestalten:

Dosierung:

2 mcg Vitamin K2 (MK-7) pro kg Körpergewicht / täglich bei gesunden Personen

4 mcg Vitamin K2 (MK-7) pro kg Körpergewicht täglich bei kranken Personen

(krank = vor allem wenn die Schilddrüse nicht mehr in Ordnung ist. Aber auch, wenn bekannte Darmprobleme bestehen, Arteriosklerose oder Osteoporose vorliegt !)

Kinder bis 6 Jahren sollten Vitamin K durch die Nahrung zu sich nehmen. Dürfen aber ebenfalls bis zu 33 mcg Vitamin K2 (MK-7) täglich !

Kinder ab 6 Jahren bis 12 Jahren - 45 mcg Vitamin K2 (MK-7) täglich

Grundsätzlich gilt, bei Problemen oder Krankheiten jeglicher Art ist die Konsultation eines Arztes Ihres Vertrauens zu empfehlen, welcher aufgrund seiner Erfahrung und Ausbildung eine Anamnese durchführt.

Wenn Sie sich hier in unserer Gruppe (und auf unserer Webseite) zu Gesundheitsfragen informieren, diese Informationen verwerten, anwenden oder anwenden lassen, so geschieht dies auf Ihre eigene Verantwortung und Gefahr.

Die Gruppe bzw. Webseite dient ausschließlich zum Austausch von Informationen aus dem Gesundheitsbereich, welche kostenlos von anderen Mitgliedern zur Verfügung gestellt werden und zur Bildung einer eigenen Meinung ausschlaggebend sind.

Zum besseren Verständnis des wertvollsten der Welt - unsere Gesundheit !

Facebook Gruppe: „Vitamin D das *Sonnenvitamin“ - Webseite: www.sonnenvitamin.club