

# Vitamin-K-Gehalt ausgewählter Lebensmittel

(angegeben als µg Vitamin K pro 100 g Ware)

**Beachte: V.a. die rot markierten Lebensmittel können der Blutverdünnung entgegenwirken, d.h. der INR-Wert fällt ab bzw. der Quickwert steigt an!**

<b>MILCH:</b>		<b>GETREIDE:</b>	
Muttermilch	0,48	Hafer (Korn)	50
Kuhmilch, Rohmilch	4	Mais (Korn)	40
- 3.5% Fett	4	Weizen (Korn)	0-20
- 1,5% Fett	2	Weizenkeime	131
- entrahmt	0,01	Weizenkleie	81,5
<b>MILCHPRODUKTE, KÄSE:</b>		<b>HÜLSENFRÜCHTE, GEMÜSE, PILZE:</b>	
Joghurt aus Magermilch	0,5	<b>Blumenkohl</b>	<b>167</b>
Speisequark,	60	Bohnen (grün, Schnittbohnen)	42,8
- 40% Fett i.Tr.		<b>Broccoli</b>	<b>154</b>
- 20% Fett i.Tr.	23	Erbsen (Schote u. Samen, grün)	33,4
- mager	1,2	Gurken	16,1
		Karotten	16,8
		Kartoffeln	4,7
<b>EIER:</b>		<b>Brunnenkresse, roh</b>	<b>250</b>
Hühnerei (gesamt)	47,5	<b>Kohl (grüne Blätter von Weiss-/Grünkohl)</b>	<b>817</b>
		<b>Kopfsalat</b>	<b>130</b>
<b>FETTE, ÖLE:</b>		<b>Rosenkohl, roh</b>	<b>275</b>
<b>Tierische Fette, Öle</b>		Rotkohl, roh	24,5
Butter	60	Sauerkraut	61,7
<b>Pflanzliche Fette, Öle</b>		Sellerie (Knolle)	41
Maiskeimöl	60	Sojabohnen	39
Sonnenblumenöl	7,5	<b>Sojamehl (Vollfett)</b>	<b>200</b>
		Spargel	39,5
<b>FISCH:</b>		<b>Spinat, roh</b>	<b>335</b>
Makrele	5	Tomaten (reif)	8
<b>Dorschleber</b>	<b>100</b>	Weisskohl, roh	79,5
		Zuckermais	3
<b>FLEISCH, GEFLÜGEL:</b>		Pilze (Champignon)	14
<b>Geflügel</b>			
<b>Huhn (Brathuhn)</b>	<b>300</b>	<b>OBST:</b>	
- Herz	<b>720</b>	Apfel	2,2
- Leber	80	Avocado	20,3
<b>Hammel-, Lammfleisch</b>		Erdbeeren	13,5
<b>Muskelfleisch (ohne Fett)</b>	<b>&lt;200</b>	Hagebutten	92
<b>Kalbfleisch</b>		Orangen	3,75
Leber	88,5	Bananen	0,5
<b>Rindfleisch</b>		Kiwi	28,5
Muskelfleisch (ohne Fett)	12,5	Pfirsich	3
Leber	74,5	Pflaumen	12
Schweinefleisch			
Muskelfleisch (ohne Fett)	18		
Leber	56		

## Der Vitamin-K-Gehalt ist

- **hoch**, wenn er über 100 µg/ 100 g liegt,
- **mittel**, wenn er bei 10 -100 µg/ 100 g liegt,
- **niedrig**, wenn er unter 10 µg/ 100 g liegt.

(modifiziert nach: Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche:'Die grosse GU Nährwerttabelle 2000/2001', Gräfe und Unzer-Verlag, München 2000/2001. Vergleicht man verschiedene Analysesequellen, fallen zum Teil deutlich unterschiedliche Angaben zum Vit.K-Gehalt auf. Der Grund hierfür ist wissenschaftlich nicht eindeutig geklärt.)