

# Vitamine K

## Propriétés

- Aussi appelée phylloquinone (vit. K<sub>1</sub>) et menaquinone (vit. K<sub>2</sub>).
- Est liposoluble.
- Est sensible à la lumière.
- Les pertes lors de la préparation culinaire sont minimes.
- Se forme dans les végétaux (phylloquinone) ou est produite par des bactéries (ménaquinone) dans l'intestin humain ou de différents animaux. Les bactéries du gros intestin synthétisent des quantités appréciables de vitamine K, mais leur contribution à la couverture des besoins est remise en question.

## Fonctions

- Intervient dans la synthèse des facteurs de coagulation du sang. Ceux-ci contribuent à stopper les saignements.
- Joue un rôle dans la constitution et le maintien des os.

## Symptômes de carence

- Les symptômes de carence sont rares et n'apparaissent qu'en liaison avec une maladie ou la prise de certains médicaments (p. ex. antibiotiques).
- Ils se manifestent par une mauvaise cicatrisation, des saignements (p. ex. saignements du nez).

## Risques en cas de surdosage

- Aucune modification toxique n'a été relevée, même lors de consommation de grandes quantités de vitamine K<sub>1</sub> et K<sub>2</sub> sur une longue période.
- Chez le nouveau-né, de fortes doses de vitamine K peuvent provoquer une hémolyse (dissolution des globules rouges).



# Apports quotidiens recommandés estimés

Enfants	filles	50 µg	garçons	50 µg
Adolescents	filles	60 µg	garçons	70 µg
Adultes	femmes	60 µg	hommes	70 µg
Femmes enceintes		60 µg		
Femmes allaitantes		60 µg		

## La dose quotidienne pour un homme (70 µg) est contenue dans:



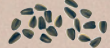
9 g de chou vert



15 g de persil



25 g d'épinards



30 g de graines de soja



30 g de chou de Bruxelles



45 g de brocolis



45 g d'huile de colza



60 g de laitue pommée



90 g de foie de volaille



110 g de choucroute



170 g de céleri