

## Vitamine K2 360 mcg - 60 caps

## Vitamine K2 360 mcg - 60 caps

VITV4652

Buy this product at <https://www.preprod.supplentia.com/vitv4652-vitamine-k2-360-mcg-60-caps>

360 mcg menaquinon-7

## Description

### Gebruik:

1 capsule per dag bij een (vetbevattende) maaltijd met water innemen. Houd u aan de aanbevolen dosering. Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

#### Let op:

De vitamine K in dit product maakt het niet geschikt bij gelijktijdig gebruik van coumarinederivaten (antistollingsmiddelen zoals acenocoumarol en fenprocoumon). Deze geneesmiddelen worden ook wel vitamine K-antagonisten genoemd en hun effectiviteit wordt verminderd door inname van vitamine K uit voeding en supplementen.

### Toegestane gezondheidsclaims:

vitamine K helpt bij de normale bloedstolling vitamine K draagt bij aan de opname van calcium in de botten en helpt deze sterk te houden. Vitals Vitamine K2 360 µg bevat menaquinon-7 (MK-7), de meest effectieve vorm van deze steeds bekendere vitamine. MK-7 wordt uitstekend opgenomen en blijft langdurig actief in het lichaam. Om die reden wordt deze specifieke vorm van vitamine K2 nog steeds beschouwd als de beste supplementvorm om je gezondheid mee te ondersteunen. Zoals in de meeste andere vitamine K2-producten van Vitals wordt in dit product eveneens gebruikgemaakt van K2VITAL™ DELTA van vitamine K2-specialist Balchem. Dit is een zeer stabiele vorm van vitamine K2, waarmee een optimale werkzaamheid gedurende de houdbaarheid van het product gegarandeerd wordt.

De dosering van 360 µg is gebaseerd op de hoeveelheid vitamine K in het dieet van inwoners van Japan die zeer regelmatig natto consumeren. Ter illustratie: een portie natto van 50 gram bevat circa 450 µg vitamine K2, 100 gram gekookte spinazie bevat 575 µg vitamine K1 en 100 gram gekookte boerenkool bevat maar liefst 817 µg vitamine K1. Doseringen van 360 µg vitamine K2 (MK-7) en zelfs hoger zijn tegenwoordig ook gangbaar in humane onderzoeken. Vitals is een van de eerste voedingssupplementenmerken in Nederland met een vitamine K2-product in deze dosering.

#### Vitamine K: belangrijk voor een normale bloedstolling en sterke botten

Vitamine K bestaat uit twee van nature voorkomende vormen: vitamine K1 (fylloquinon) en vitamine K2 (menaquinon). Vitamine K2 omvat verschillende varianten, waaronder MK-4, MK-7 en MK-9. De meest bekende functie van vitamine K in het lichaam is het bijdragen aan een normale bloedstolling. Vitamine K activeert bepaalde vitamine K-afhankelijke bloedstollingsfactoren die ervoor zorgen dat de bloedstolling optimaal verloopt, dat wil zeggen niet te sterk en niet te zwak. Zowel vitamine K1 als vitamine K2 ondersteunen de normale bloedstolling. Vitamine K draagt eveneens bij aan de opname van calcium in het botweefsel en het behoud van sterke botten. Vitamine K2, met name in de vorm van MK-7, kan deze functie echter aanzienlijk beter vervullen dan vitamine K1.

#### Werkingsmechanisme vitamine K: activeren vitamine K-afhankelijke eiwitten

Vitamine K is als co-enzym nodig voor het activeren van zogenoemde Gla-eiwitten. Activering door vitamine K is een essentiële stap voor deze eiwitten om hun belangrijkste functies te kunnen vervullen. Goede voorbeelden van Gla-eiwitten zijn osteocalcine1 en matrix-Gla-proteïne (MGP)2. Een gezamenlijke eigenschap van deze vitamine K-afhankelijke Gla-eiwitten is dat ze calcium aan zich kunnen binden en ervoor kunnen zorgen dat calcium op de juiste plek in het lichaam terechtkomt (zoals in de botten) en niet op ongewenste plaatsen.

1 Osteocalcine: (ook bekend als 'bone-Gla-protein') is een vitamine K-afhankelijk eiwit dat in botweefsel wordt aangemaakt en de mineralisatie ervan reguleert.

2 Matrix-Gla-proteïne: een vitamine K-afhankelijk eiwit dat wordt aangemaakt in de meeste zachte weefsels, zoals bloedvaten, kraakbeen, nieren, longen en milt, maar ook in botweefsel. MGP heeft (net als osteocalcine en andere Gla-eiwitten) een calciumbindende eigenschap.

#### Rijke voedingsbronnen van vitamine K:

natto en bladgroenten Vitamine K1 (fylloquinon) is van plantaardige herkomst en is vooral aanwezig in groene (blad)groenten. Vitamine K2 (menaquinon) is van bacteriële herkomst en is in kleine hoeveelheden aanwezig in vlees en eieren (MK-4), (gefermenteerde) zuivelproducten

zoals kaas en yoghurt (MK-8 en MK-9) en wordt ook in beperkte mate door bacteriën in de dikke darm geproduceerd. Verreweg de rijkste voedingsbron van vitamine K2 (MK-7) is echter natto, een Japans gefermenteerd sojaproduct.

Vitamine K in westerse voeding bestaat voor 90% uit slecht opneembaar vitamine K1 (hoofdzakelijk uit groene groenten) en slechts voor 10% uit vitamine K2, dat uitstekend wordt opgenomen. Natto wordt in West-Europa niet echt gegeten, omdat het vanwege de uitgesproken smaak en textuur niet erg populair is. Omdat bovengenoemde dierlijke voedingsbronnen slechts kleine hoeveelheden vitamine K2 bevatten en ook niet iedereen dierlijke producten eet, kan een supplement met vitamine K2 (bij voorkeur in de vorm van MK-7) voor veel mensen nuttig zijn ter aanvulling op de voeding.

#### **K2VITAL™ DELTA van Balchem: K2 met een ongeëvenaarde stabiliteit**

Vitamine K2 staat erom bekend dat het een zeer instabiele vitamine is. In combinatie met mineralen of bepaalde hulpstoffen kan het gehalte vitamine K2 in een product snel afnemen. Dit is natuurlijk zeer onwenselijk, omdat daarmee de werking afneemt. Producent Balchem heeft een vitamine K2 grondstof ontwikkeld die zeer goed beschermd is tegen invloeden van buitenaf. Door middel van een gepatenteerd micro encapsulatieproces wordt de K2 volledig omhuld, waardoor de stabiliteit zelfs in producten met agressieve mineraalverbindingen gegarandeerd wordt. Vitals heeft K2VITAL™ DELTA als beste vitamine K2-grondstof geselecteerd na uitvoerige stabiliteitstesten met verschillende K2-grondstoffen in diverse samenstellingen.

## **Composition**

### **Samenstelling per capsule:**

Vitamine K2 (menaquinon-7, K2VITAL™ DELTA) 360 µg 480% (RI\*)

\* RI = Referentie-inname

K2VITAL™ is een handelsmerk van Balchem Corporation of haar dochterondernemingen.

### **Ingrediënten:**

Rijstbloem (*Oryza sativa*), plantaardige capsule (pullulan, uit gefermenteerd cassave-zetmeel), vitamine K2.

**Form:** Capsule

**Raw Material:** Vitamin K2