

O existenci vitamínu K se ví od poloviny minulého století, ale jedna z jeho forem, vitamin K2, dostal svůj název teprve roku 2007.

Existují dvě přirozeně se vyskytující formy vitamínu K. **Vitamin K1**, zvaný také fylochinon, je syntetizován rostlinami. **Vita**

min K2

, známý také jako menachinon, produkují bakterie. Oba tyto esenciální vitamíny musíme tělu dodávat. Ve svých funkcích sice lehce překrývají, ale v našem těle plní různé úkoly. Nedostatek vitamínu K1 je vzácný, ale vitamin K2, který se stará o regulaci hospodaření s vápníkem, nám chybí mnohem častěji. Po užívání

[syntetických antibiotik](#)

bychom se měli zaměřit i na něj, protože působí jako ochranný faktor proti

[osteoporóze](#)

. Stará se o to, aby se vápník v těle uložil na správných místech, hlavně do kostí a zubů, a zároveň zabraňuje, aby se usazoval v měkkých částech těla, v cévách a na srdečních chlopních. Může účinně zabránit zničení srdečních tepen, ucpání cév a infarktům a zároveň dokáže částečně rozpustit již existující usazeniny vápníku v cévách.

Vitamin K2 je [živočišného původu](#). Produkují jej [mikroorganismy střevní flóry](#) zvířat a také bakterie, které zdravým způsobem kolonizují tlusté střevo. Protože až 50 procent potřebného vitamínu K2 může být pokryto bakteriální syntézou, je nutné věnovat mu pozornost. Absence vitamínu K2 je nebezpečná v tom, že o sobě dává osudově vědět teprve po desetiletích.

Hlavní zdroje vitamínu K2

Sójové fermentované výrobky natto a tempeh

Tvrdý sýr

Pečená kuřecí játra

Losos a jiné tučnější druhy ryb

Vaječný žloutek (od slepic z volného výběhu)

Husí stehna

Kuřecí prsa a stehna (nejlépe bio)

Hovězí maso z krav na pastě
Zvěřina
Ghí a máslo

Zdroj: [kniha Jak dál po antibiotikách](#)