

Het effect van vitamine K op Covid-19

Wat is de relatie tussen vitamine K en het corona virus?

Vitamine K is belangrijk voor de stolling van het bloed, voor de activatie van eiwitten die we nodig hebben voor gezonde bloedvaten en mogelijk voor gezonde longen en botten. Na de geboorte krijgen baby's de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine K in de vorm van druppels toegediend om het niveau goed op peil te krijgen omdat ze dit tijdens de zwangerschap te weinig binnenkrijgen. Op oudere leeftijd krijg je de hoeveelheden vitamine K die je lichaam nodig heeft in de meeste gevallen voldoende binnen via gezonde voeding.

Vitamine K zit o.a. in:

- groene bladgroenten zoals boerenkool en spinazie
- melk en melkproducten (Kaas)
- eieren
- diverse groenten en fruit

Wat zeggen studies over covid19 en vitamine K?

- Van het corona virus weten we dat het problemen met de stolling van het bloed kan veroorzaken. Hierdoor kunnen bij patiënten met covid19 bloedpropjes ontstaan die o.a. in de longen vast komen te zitten. Het is mogelijk dat het vitamine k gehalte hier een rol speelt.
- Een studie met 123 Covid-19 patiënten en 184 controles liet zien dat het vitamine K niveau bij ernstig zieke patiënten met covid19 verlaagd was. Er werd een relatie met een slecht verloop van covid19 geconstateerd.

Welke conclusies kunnen we trekken?

- Patiënten die zijn overleden aan het COVID-19 virus en patiënten met een ernstig ziekteverloop die beademing nodig hadden, hadden een groter vitamine K tekort dan patiënten met milde klachten.
- Is er verbetering voor ernstig ziekteverloop mogelijk bij Corona patiënten na inname van vitamine K? Er is vervolgonderzoek nodig om de relatie tussen vitamine K en het ziekteverloop van corona aan te tonen.

Hoe krijg je inzicht in je vitamine K niveau?

Heb jij een laag vitamine K niveau? Jouw vitamine k gehalte kun je testen met een vitamine K test.

Met deze vingerprik bloedtest kun je thuis je sample afnemen. Je sample wordt in het laboratorium onderzocht en gevalideerd door een arts. In je persoonlijke rapport geven we je aanbevelingen om, bijvoorbeeld bij een laag vitamine K niveau, inzicht te krijgen in hoe je aan je dagelijkse hoeveelheid kunt komen.

