

Vitamine K2,

de ‘missing link’ bij botontkalking en slagaderverkalking

Misschien heeft U zich al eens afgevraagd waarom er in onze leefwereld bij zoveel mensen tegelijk slagaderverkalking en botontkalking voorkomt? Blijkbaar wordt het mineraal calcium dus op de verkeerde plaats afgezet. Het antwoord ligt voor een groot deel bij een nog niet zo bekend vitamine: vitamine K2, een voedingsstof waarvan heel wat westerlingen te weinig opnemen via de voeding.

Vitaminen K1 en K2

Al een hele tijd is in de geneeskunde het belang gekend van vitamine K1. Deze vitamine, die onder meer goed vertegenwoordigd is in groene groenten en die we zelf aanmaken via een gezonde darmflora, is namelijk elementair voor een vlotte aanmaak van stollingsfactoren en voor een goede leverfunctie. Minder bekend is vitamine K2, een groep van stoffen die “menaquinones” worden genoemd. Nochtans vervult ook die vitaminegroep cruciale functies en kan ze op twee terreinen heel goede diensten bewijzen.

Sterke botten

Enkele jaren geleden toonden Nederlandse en Japanse onderzoekers aan dat naast vitamine D3 ook vitamine K2 onmisbaar is voor sterke botten. Geweten was dat vitamine D3 de opname van calcium (en fosfor) in de darmen bevordert, waardoor calcium dus in de bloedbaan terecht komt, maar nog niet op zijn eindstation, de botten. Voor dat laatste zorgt namelijk vitamine K2: deze vitamine legt calcium neer in de beenderen en draagt daarnaast bij tot de aanmaak van goed gestructureerd botweefsel. Vitamine K2 activeert namelijk “osteocalcine”, het eiwit dat calcium vastzet in de botten. Vitamine K2 is dus zondermeer een must in de aanpak en preventie van osteoporose, maar ontbreekt helaas aan veel voedingssupplementen. Vitamine K2 treffen we vooral in gefermenteerde voeding zoals de fermentatieproducten uit groenten, zuurkool en kimchi, de fermentatieproducten uit melk, yoghurt en kwark, en de fermentatieproducten uit soja, vooral natto en tempeh.

Propere, elastische slagaders

Maar vitamine K2 is nog op een andere manier belangrijk voor de calciumstofwisseling. Onder meer de zogenaamde “Rotterdam studie” toonde aan dat vitamine K2 ook bijdraagt tot het weghouden van calcium uit de slagaderwanden, waardoor deze bloedvaten dus minder snel dichtslibben door “slagaderverkalking” en langer soepel blijven. Hoe meer vitamine K2 iemand via de voeding opneemt, hoe elastischer de bloedvaten blijven en des te lager de kans op hart- en vaatziekten. Hier activeert vitamine K2 de zogenaamde “Matrix GLA-proteïnes”, die calcium in de vaatwand kunnen opnemen en zo beletten dat ze deel gaat uitmaken van het beslag op de vaatwanden. Vitamine K2 is dan ook ideaal om het gunstige effect op bloedvaten te vervolledigen van voedingssupplementen die een bewezen remmende werking uitoefenen op atherosclerose: gefermenteerde knoflook, omega-3-vetzuren, ubiquinol (actief co-enzym Q10), OPC's uit zeedenschors en tocotriënolen (actiefste vitamine E).

Nog andere functies van vit K2:

- vanwege het elastisch houden van de bloedvaten, draagt ze bij tot het behoud van een normale bloeddruk
- vanwege het beletten van calciumneerslag, remt ze het ontstaan af van aneurysma of abnormale uitzetting van slagaders (zoals van de buikslagader)
- ze vangt nevenwerkingen op van cholesterolverlagende statines, die naast de aanmaak van cholesterol door de lever, ook de aanmaak van vitamine K2 afremmen
- ze kan bijdragen tot de preventie van kanker, vooral van lever-, dikke darm-, long-, mond-, maag-, keel- en borstkanker en van leukemie en lymfoma.

Supplement met natto

Vitamine K2 is dus duidelijk de “missing link” die verklaart waarom zoveel mensen tegelijk osteoporose en slagaderverkalking vertonen. Een uitstekende bron van vitamine K2, onder de meest werkzame vorm “menaquinone-7”, is het gefermenteerde soja- of kikkererwtproduct natto. Omdat heel weinig mensen de smaak hiervan appreciëren, kan het worden ingenomen via een voedingssupplement van een goede kwaliteit met een gestandaardiseerd natto-extract.