nieuws

"Vitamine K2 kan aderverkalking omkeren"

nieuws

Een nieuwe studie laat zien dat de relatief onbekende vitamine K2, die veelvuldig voorkomt in kaas, yoghurt en het Japanse ontbijt 'natto', aderverkalking kan tegengaan en mogelijk zelfs omkeren. De studie verscheen vorige week in het vooraanstaande wetenschappelijke tijdschrift Blood van de American Hematology Society. Aderverkalking is een belangrijke risicofactor voor het overlijden aan hart- en vaatziekten. Dat probleem is verantwoordelijk voor meer dan 38.000 doden per jaar in België.

9 APRIL 2007 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:37

Een nieuwe studie laat zien dat de relatief onbekende vitamine K2, die veelvuldig voorkomt in kaas, yoghurt en het Japanse ontbijt 'natto', aderverkalking kan tegengaan en mogelijk zelfs omkeren. De studie verscheen vorige week in het vooraanstaande wetenschappelijke tijdschrift Blood van de American Hematology Society. Aderverkalking is een belangrijke risicofactor voor het overlijden aan hart- en vaatziekten. Dat probleem is verantwoordelijk voor meer dan 38.000 doden per jaar in België.

De nieuwe studie, uitgevoerd door wetenschappers van de Universiteit van Maastricht, toonde aan dat toediening van vitamine K2 aderverkalking tot 50 procent kon verminderen bij ratten. In sommige gevallen werd de slagaderverkalking zelfs omgekeerd. Een hoge dosis vitamine K bleek in staat om de verkalking van de slagaderen gedeeltelijk op te heffen en de elasticiteit van de vaten te herstellen.

Die bevindingen komen na een eerdere Nederlandse studie die de gezondheidsbevorderende effecten van vitamine K en de rol bij preventie van hart- en vaatziekten bestudeerde. De studie, die 4.807 mensen gedurende tien jaar volgde, liet zien dat een hogere inname van vitamine K2 het risico op het overlijden aan hart- en vaatziekten merkelijk verminderde. "De laatste bevindingen naar de rol van vitamine K2-inname zijn een opwindende ontwikkeling in de beheersing van hart- en vaatziekten. Ons onderzoek is zelfs nog belangrijker, omdat het laat zien dat het

gebruik van vitamine K2 kan leiden tot het omkeren van de effecten van aderverkalking", aldus professor Leon Schurgers, die het onderzoek in Maastricht leidde.
Vitamine K2 activeert de proteïne MGP (Matrix Gla-Proteïne), die een belangrijke rol speelt in het voorkomen van kalkafzetting op de wanden van de vaten. Een andere studie bevestigt dat natuurlijke vitamine K2 (menaquinone-7 of MK-7) de meest effectieve vorm van vitamine K is. MK-7 wordt beter opgenomen en heeft een levensduur van drie dagen, duidelijk langer dan welke andere vorm van vitamine K2 dan ook.
Natuurlijke vitamine K2 wordt aangetroffen in gefermenteerde voeding, zoals yoghurt en kaas, maar in bijzonder hoge hoeveelheden in het Japanse gerecht 'natto'. Dat is een traditioneel Japans ontbijtgerecht, gemaakt van gefermenteerde soja. Studies in Japan hebben een verband laten zien tussen vitamine K2 en de vermindering van hart- en vaatziekten. Vitamine K2 uit Japanse natto is nu in een gepatenteerde vorm in België verkrijgbaar onder de merknaam MenaQ7.
Meer informatie: Vitamine K2

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |