nieuws

"Vitamine K vermindert aderverkalking tot 20 procent"

nieuws

Vitamine K2 kan aderverkalking tot 20 procent verminderen. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek waarvan de resultaten in het wetenschappelijke tijdschrift 'Atherosclerosis' staan. Aderverkalking is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. In ons westers voedingspatroon zou de grootste bijdrage aan het natuurlijke vitamine K2 geleverd worden door gefermenteerde kaas. Er zijn ook supplementen op de markt waarin die vitamine verwerkt is.

18 SEPTEMBER 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:05

Vitamine K2 kan aderverkalking tot 20 procent verminderen. Dat blijkt uit een Nederlands onderzoek waarvan de resultaten in het wetenschappelijke tijdschrift 'Atherosclerosis' staan. Aderverkalking is een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten. Wetenschappers van de universiteit van Utrecht onderzochten bij 564 postmenopauzale vrouwen of de dagelijkse inname van vitamine K1 en K2 mogelijk verband houdt met de mate van slagaderverkalking.

De wetenschappers kozen voor postmenopauzale vrouwen omdat die een risicogroep zijn voor osteoporose. Recent is aangetoond dat osteoporose in sterke mate verband houdt met verkalking van de slagaderen. Uit het onderzoek blijkt dat ruim 60 procent van de vrouwen kalkafzetting in de kransslagaderen heeft. Een hogere inname van het natuurlijke vitamine K2 - ongeveer 45 microgram per dag - hield verband met 20 procent minder slagaderverkalking, vergeleken met een lage consumptie van vitamine K2 van ongeveer 18 microgram per dag.

De werking wordt toegeschreven aan de activiteit van de proteïne MGP. Vitamine K is nodig om deze belangrijke proteïne te activeren. De onderzoeksgroep VitaK van de universiteit van Maastricht onderzoekt de werking van vitamine K. "Gefermenteerde kaas levert de grootste bijdrage aan het natuurlijke vitamine K2 in onze westerse voeding", zeggen Dr. Schurgers en collega Dr. Vermeer van VitaK. "Recent onderzoek uitgevoerd door onze groep heeft laten zien dat in proefdieren de aanwezige kalk in de

bloedvaten grotendeels kon worden opgelost door het geven van een dieet rijk aan vitamine K2".
"Ons onderzoek in proefpersonen laat verder zien dat de meeste volwassen mensen vitamine K-deficiënt zijn in hun bloedvaten, en dat extra vitamine K2 nodig is om de bloedvaten gezond te houden. Gelukkig zijn er nu supplementen op de markt met natuurlijk vitamine K2", besluiten de onderzoekers.(KS)

Bron: Belga

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 |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen
Crafted by Brigada