

# MAD *for* LIVET

*Dit personlige sundhedsunivers*

## K Vitamin og covid-19



13. januar 2021 · Af [Henrik Hey](#)



GÆSTESKRIBENT

### Henrik Hey

Dr. Med Henrik Hey er overlæge på Vejle sygehus, ekspert i D vitamin og osteoporose og fortaler for daglig anvendelse af såvel D3 vitamin som K2 vitamin og god fiskeolie forebyggende. Overlæge Henrik Hey har været med til at gøre en stor forskel, og han har taget mange kampe med Sundhedsstyrelsen for at få dem til at anbefale og anvende naturlige vitaminer og næringsstoffer såvel forebyggende som i behandlingen af sygdomme.

K vitaminniveauerne ser ud til at spille en rolle i forbindelse med sværhedsgraden af covid-19. Undersøgelser har vist, at alvorligt syge patienter har lave K2 vitamin niveauer. Mangel på K2 vitamin var særligt fremtrædende blandt ældre patienter med covid-19, der også led af andre sygdomme.

K vitamin debatten er ny i relation til covid-19, og er opstået på baggrund af et endnu ikke publiceret hollandsk samt et dansk studie. Der blev i disse fundet betydeligt lavere K vitaminniveauer blandt alvorligt syge covid-19 patienter. Det var særligt fremtrædende blandt ældre risikopatienter med andre sygdomme så som fedme, diabetes, kol- og hjertepatienter. Forskerne konkluderede, at årsagen til de alvorlige forløb

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok

Det er interessant, om der i yderligere studier vil kunne påvises en årsagssammenhæng mellem K vitaminniveauerne og de vævsspecifikke effekter på lungevævet, der kan føre til øget dødelighed. En sådan reaktion kan måske generelt tilskrives et dårligt fungerende immunforsvar med mangel på vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Alene sådanne forhold vil kunne øge graden af inflammation i kroppens væv samt risikoen for blodpropdannelse i blandt andet lungerne.

Risikopatienter er mennesker med høj alder, overvægt, hjertesygdomme, højt blodtryk, diabetes, kræft, inflammatoriske lidelser og KOL. De hører til den gruppe, der, hvis de rammes af covid-19, risikerer at udvikle et svært, alvorligt og langvarigt sygdomsforløb eller i sidste ende at dø.

### **Ny forskning viser, at D og K vitamin spiller en rolle for sygdomsforløbet**

Heldigvis er der på baggrund af Covid-19 pandemien, igangsat stribevis af forskningsprojekter på verdensplan med det formål at kunne forbedre behandlingsresultaterne. Bedring af såvel de korte som langvarige konsekvenser af Covid-19 er således nu højt prioriteret mange steder. Nogle af disse undersøgelser har været rettet mod den potentielt gavnlige virkning på sygdomsforløbet ved indtagelse af D- og K vitamin. Effekten af D vitamin er idag velundersøgt og velunderbygget, og det viser sig, at D vitamin kan afhjælpe den såkaldte cytokinstorm ved svær covid-19. Tilstrækkeligt høje D vitaminniveauer har betydning for forløbets sværhedsgrad, ligesom lave niveauer har vist sig at øge risikoen for smitte. K vitamin har også i nylige studier vist sig at kunne spille en rolle.

### **Hvad er K vitamin, og hvor får vi det fra?**

K vitaminet hører ligesom A, D og E vitaminerne til gruppen af fedtopløselige vitaminer. K vitaminet findes i flere former. Det blev opdaget for mere end 75 år siden af biokemikeren Henrik Dam. Han fandt det fedtopløselige stof, som havde med blodet størkning – koagulationsevne – at gøre. Derfor døbte han stoffet K vitamin. Igennem de efterfølgende mange år viste forskningsresultaterne at K vitaminet forekommer i flere varianter, hvoraf de bedst kendte er K1 og K2 vitamin. De gode nyheder er, at du selv kan danne K-vitamin, såfremt du har en sund tarmbiota.

K1 (fyllokinon eller fytomenadion) findes primært i planter og grøntsager som broccoli, spinat, blomkål, avocado og frugt, Spiser du sundt, grønt og varieret får du som oftest tilstrækkeligt med K1.

Mangelsymptomer på K1 er koagulations forstyrrelser. De viser sig ofte ved øget blødningstendens og varierende grader af blå mærker.

K2 (menakion) findes i animalske fødevarer som kød og mælkeprodukter, og kan tillige dannes ved bakteriel forgæring af tarmbakterierne (fermentering). Japanerne er kendt for at nyde fermenteret soja i mange former som miso, tempeh, tamari, tofu og natto. Netop japanernes næsten daglige indtag af disse fødevarer, anses som en af årsagerne til deres længere levetid og lavere forekomst af en række sygdomme. Den mest effektive, naturlige vej til højere K vitamin niveauer går faktisk via indtag af gammeldags kærnet smør, gode, økologiske oste og æg. K2 vitamin fra disse kilder udviser i studier højere og mere effektiv optagelse i organismen end indtag af K1 vitamin fra grønsager. Dette kan være en udfordring for det stigende antal vegetarere og veganere. Dog kan fermenterede grønsager og friskjuicede grønsager, mælkebøtteblade, spinat, kål og anden bladgrønt, der ikke varmes op, også være fortrinlige kilder til K vitamin, alternativt kan K2 vitamin med fordel indtages i tilskudsform.

K2 vitaminet er et væsentligt vitamin i relation til osteoporose, hvor K2 vitamin fungerer som en accelerator i dannelsen af nye knogleceller og dermed ny knogle dannelse. K2 vitamin hæmmer forkalkningerne i arterierne og fjerner kalken fra karvæggene og bringer kalken fra blodet ind i knoglerne hvorved det i samspil med aktiveret D vitamin stimulerer de gode knogleceller til ny knogledannelse. Derved forbedres knoglemassen, hvorved sker en styrkelse af knoglen, som vil medføre at antallet af knoglebrud reduceres. Virkningen af tilskud af K2 vil på karvæggen føre til mindre forkalkning, hvilket er særligt relevant ved hjerte- og karsygdomme. K2 vitamin fører også til mindre karstivhed og færre forkalkninger i karvæggene, hvilket kan medføre en reduceret forekomst af blodpropper i forbindelse med hjerte-, hjerne- og karsygdomme.

### **Indlagte patienter med covid-19 har lave K vitaminniveauer**

I observationsstudiet fra Holland sammenlignede man K2 vitaminniveauerne hos 135 indlagte Covid-19 patienter med 184 raske. Der blev anvendt specialanalyser, og resultatet var, at K2 vitaminværdierne i blodet var signifikant lavere blandt Covid-19 patienterne end blandt de raske. Forskerne fandt desuden et betydeligt lavere niveau af K2 vitamin blandt de alvorligt syge patienter. Det sås især hos ældre risikopatienter. Man konkluderede at en af årsagerne var vaskulære ændringer i lungevævet elastisitet,

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok



Covid-19 patienter. Man konkluderede, at behandling med K vitamin kunne være en både nem og billig måde til her og nu at forbedre behandlingen for indlagte Covid-19 patienter. En svaghed ved undersøgelsen er, at man ikke samtidig har målt D vitamin hos de indlagte patienter med covid-19, idet undersøgelser har vist, at Covid-19 patienter mangler D vitamin og behandling med D vitamin har en positiv afgørende effekt på forløbet af Covid-19. I begge undersøgelser har været tydelige signifikante forskelle mellem svært Covid-19 syge og de raske, men resultatet er opnået på baggrund af bestemmelse af niveau af MGP, som bruges som mål for beskadigelse i væv og forkalkninger i lungernes kar, før og efter aktivering med K2 vitamin. Det er en god metode, men som burde suppleres med et direkte mål af såvel K1 og K2 (MK7, MK4). Derfor er yderligere underbyggende studier nødvendige.

### Konklusion

Sammenfattede må man konkludere, at alle Covid-19 patienter der indlægges akut, med fordel kan få taget blodprøver til bestemmelse af D vitamin (25-OH D) samt K Vitamin (K1, K2 (MK7, MK) vitamin. Ved lave værdier, må der iværksættes behandling, hvilket kan have betydning for sygdomsforløbet. Man da K vitaminanalyserne er tidsrøvende kan man også vælge straks at iværksætte behandling med både K- og D-vitamin.

\*NB Tag aldrig K2-vitamin sammen med blodfortyndende behandling! Er du i tvivl spørg med din læge!

### Referencer

Hey H & Brasen CL. K2-vitamin har betydning ved en række sygdomme. Ugeskr Læger 2015;177:V12140700

Hey H, Schmedes A, Horn P, Brandslund I. Vitamin D mangel. Ugeskr Læger 2009;171: (26):2179.

Dofferhoff ASM, Piscaer I, Schurgers LJ, et al. Reduceret vitamin K status som en potentielt modificerbar risikofaktor for svær COVID-19. Clin inficere Dis Off Publ inficere Dis Soc Am. Offentliggjort online August 27, 2020. doi:10.1093/cid/ciaa1258

KrydshentningGoogle Scholar

Linneberg A, FB Kampmann FB, Israelsen SB, Andersen LR, Jørgensen HL, Sandholt H, Jørgensen NR, Thysen SM, Benfield T. Lav vitamin K-status forudsiger dødelighed hos en kohorte på 138 indlagte patienter med COVID-19doi: <https://doi.org/10.1101/2020.12.21.20248613>

Berenjian A, Sarabadani Z, "Hvordan menaquinon-7 mangel påvirker dødelighed og sygelighed blandt COVID-19 patienter" Biokatanalyse og Landbrugsbioteknologi 29 (2020) 101792 2.v1

Her kan du læse mere om [Behandling med K2 vitamin](#)

Her kan du læse Henriks Heys artikel om [K2 og hjertekarsygdomme](#)

Her kan du læse Henrik Heys artikel om [K2 vitamin, anbefalinger og advarsler](#)

*Denne artikel er tænkt som inspiration til alle, der har lyst til at indhente viden og redskaber til sund levevis. Artiklens indhold kan ikke anvendes som erstatning for lægelig behandling eller diagnose. Har du længerevarende symptomer, hjertesygdomme eller alvorlige lidelser, bør du altid konsultere din læge.*

Var du tilfreds med denne artikel K vitamin og covid-19?, så er du meget velkommen til at klikke "synes godt om" herunder eller til at dele den med dine venner. Du kan også tilmelde dig mit gratis nyhedsbrev, der udkommer en gang om måneden med nyt om mad og sundhed og inspirerende opskrifter.



## Start 2020 sundt med Madforlivet Madplan

Når du opretter din profil på Madforlivet, får du adgang til Madforlivet Madplan, et nyt område her på siden.

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok

[BLIV MEDLEM GRATIS](#)

---

Velkommen til Madforlivet, et visuelt opslagsværk, fyldt med [artikler](#), [opskrifter](#) og [inspiration](#) til en sundere og gladere hverdag for hele familien.

Sunde Opskrifter

Viden og  
Forskning

Bøger og Kurser

© Madforlivet.com, 2000–2021. Alle rettigheder forbeholdt.

Billeder, tekst og øvrigt materiale må kun gengives med tilladelse fra Sophia Helse ApS. **Del endelig — spørg, før du kopierer.**

Vi bruger cookies på vores site til funktionelle formål, til at indsamle statistik og i markedsføringsøjemed. Der bliver både sat cookies af Madforlivet og af tredjeparter. Det kan du læse mere om i vores [privatlivspolitik](#).

Ok