



► ВИТАМИН К2 НАМАЛЯВА
ЗНАЧИТЕЛНО РИСКА ОТ
СЪРДЕЧНО-СЪДОВИ
ЗАБОЛЯВАНИЯ 1



► ЕВРОПА ПОДКРЕПИ
УПОТРЕБАТА НА НАТУРАЛЕН
ВИТАМИН К2 1



► ВИТАМИН К2 СРЕЩУ РАК
НА ПРОСТАТАТА? 2

О БРОЙ 2 | О Януари | О 2012

Витамин К2 *focus*

ИЗТОЧНИК НА НАУЧНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА РОЛЯТА НА
ВИТАМИН К2 ЗА ЧОВЕШКОТО ЗДРАВЕ.

Серия от научни изследвания проведени под контрола на професор Сеес Vermeer от Университета на Маастрихт по неоспорим начин демонстрират значителния ефект от приема на Витамин К2 за здравето на костната система. Оказва се обаче, че ползите от редовната употреба на Витамин К2 са много повече.

Витамин К2 значително намалява риска от сърдечно- съдови заболявания.

При проведено мащабно научно изследване на епидемиологичен принцип в Ротердам (Холандия) сред почти 5000 участници се установява силна корелация между дългосрочния прием на Витамин К2 с храната и калцификацията на аортата и смъртността поради сърдечно-съдови и други заболявания. След разпределянето на изследваната популация на

категории според хранителния прием на Витамин К2 и използването на най-ниската категория включваща ежедневен прием от 45 мкг Витамин К2 за сравнение, се установява, че рискът от смъртност поради сърдечно-съдово заболяване е 47% по-нисък, а рискът от смъртност по всякакви причини е с 29% по-нисък!

(продължава на стр. 2)



Европа подкрепи ежедневния прием на натурален Витамин К2

След като разгледа научните доказателства за безопасността и ползите от ежедневния прием на натуралната форма на Витамин К2, известна под научното наименование *менахинон-7*, Европейският орган за безопасност на храните (EFSA)

не само включи Витамин К2 в списъка на разрешените за употреба в Европейския съюз витамини и постанови препоръчителен прием от 45 мкг на ден, но и разреши продуктите съдържащи Витамин К2 да бъдат етикирани и промотирани като полезни за здравето на костната система. През 2012 г. се очаква EFSA да излезе с подобно решение относно ползите от Витамин К2 за сърдечно-съдовата система.

EFSA Journal 2009; 7 (9): 1228



Витамин К2 редуцира риска от сърдечно съдови заболявания

(Продължение от стр. 1)

Скоро проведени научни изследвания доказват по неоспорим начин ролята на Витамин К2 за намаляване на образуването на калцификати в кръвоносните съдове—процес, който е в основата на повечето от хроничните сърдечно-съдови заболявания.

При т.н. *Изследване от Ротердам* е проследен здравословния статус на 4807 мъже и жени за период от 8 до 11 години и е установена силна корелация между риска от сърдечно-съдови заболявания и приема на Витамин К2. Популацията включена в изследването е разпределена в три групи—нисък прием на Витамин К2 (под 21 $\mu\text{g}/\text{ден}$), среден прием и висок

прием (над 33 $\mu\text{g}/\text{ден}$). Резултатите от Проведения анализ са представени в Таблица 1. Установява се значителна редуция на вероятността от инфаркт на миокарда и коронарна болест на сърцето с 34% и 35% съответно. Изследването потвърждава и вече установения факт, че приема на Витамин К2 предпазва аортата от калцификация. Също така, установеният риск от смъртност поради сърдечно-съдово заболяване е 47% по-нисък, а рискът от смъртност по всякакви причини е с 29% по-нисък! Друг интересен факт от изследването е установената обратно-пропорционална зависимост между приема на натурален Витамин К2 и общото ниво на холестерола.

Таблица 1. Резултати от изследването в Ротердам.

Риск от заболяване	Относителен риск		
	Нисък прием на Витамин К2	Висок прием на Витамин К2	Намаление на риска
Инфаркт на миокарда	1	0.66	-34%
Коронарна болест на сърцето (КБС)	1	0.65	-35%
Калцификация на аортата	1	0.55	-45%
Смъртност поради КБС	1	0.53	-47%
Обща смъртност	1	0.71	-29%

Установеният положителен ефект е доказан единствено за натуралната форма на Витамин К2, но не и за другите форми на Витамин К.

Библиография: Geleijnse JM, Vermeer C, Grobbee DE, et al. Dietary intake of menaquinone is associated with a reduced risk of coronary heart disease: the Rotterdam Study. J Nutr. Nov 2004;134 (11):3100-3105.

ВИТАМИН К2 СРЕЩУ РАК НА ПРОСТАТАТА?



Досега са проведени няколко изследвания *in-vitro*, които демонстрират потенциален ефект на Витамин К срещу клетъчни линии на рак на простата, но досега липсваха епидемиологични доказателства. Връзката между приема на Витамин К1 и К2 и случаите на рак на простатата бяха изследвани от учени в Университета на Хайделберг. Установена е обратна връзка между приема единствено на Витамин К2 (но не и на Витамин К1) и общия брой случаи на рак на простатата и още по-силна обратна връзка в случаите, когато раковото заболяване е в напреднала фаза. Изследователският екип заключава, че е необходимо изследванията относно ефекта на Витамин К2 върху рака на простатата да продължат.

Библиография:

Nimptch K., Rohrmann S., Linseisen J., "Dietary intake of vitamin K and risk of prostate cancer in the Heidelberg cohort of the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Heidelberg)" American Journal of Clinical Nutrition 2008, vol. 87, no 4.



ОСТЕОКАРДИКС® съдържа 45 мкг натурален Витамин К2. Остеокардикс® е разработен в сътрудничество с български и европейски научни институти. Качественият контрол на всяка партида се извършва от аналитичната лаборатория на VitaK Холандия под ръководството на професор Cees Vermeer.

Производител: ИТЕК Фарма продукти
Дистрибутор: Биомеда ЕООД
За контакти: тел. 0800 20 606
Email: pharma@itec.bg

Европейската агенция за безопасност на храните (EFSA) препоръчва ежедневен прием от 45 мкг Витамин К2.

Копие на цитираните публикации в изданието може да бъдат поискани чрез емейл на pharma@itec.bg. Osteocardix® е хранителна добавка и не е заместител на разнообразното хранене. Остеокардикс® е запазена търговска марка на ИТЕК ЕООД.
Издава: ИТЕК Фарма продукти, тел. 0800 20 606, e_mail: pharma@itec.bg