

## Vorbeugung schwerer Blutungen des Neugeborenen durch Vitamin K

Vitamin K spielt bei der Blutgerinnung eine Schlüsselrolle. Fehlt es, oder ist es in zu geringer Menge vorhanden, kann es zu bedrohlichen **Blutungen** mit schwerwiegenden Folgen kommen.

Seit 1929 ist bekannt, daß Blutungen bei Neugeborenen durch einen Mangel an Vitamin K verursacht werden. Seit 1945 kann durch ein Medikament vorgebeugt werden, das gespritzt werden muß. Inzwischen steht auch ein Arzneimittel in Tropfenform zur Verfügung.

Vitamin K ist Bestandteil von grünen und roten Pflanzen. Es gibt enorme Unterschiede hinsichtlich im Gehalts an Vitamin K. Hauptquelle ist vor allem grünes Gemüse. Vitamin-K-haltig sind auch pflanzliche Öle, Milch und andere eiweißhaltige Nahrungsmittel tierischen Ursprungs.

### Gehalt an Vitamin K in Nahrungsmitteln

<i>hoch</i>	<i>mittel</i>	<i>niedrig</i>
Blumenkohl, Broccoli, Sauerkraut, Kohl, Spinat, Rosenkohl, übrige Kohlsorten, Schweinefleisch, fettes Rindfleisch, alle Innereien	Kartoffeln, Weizen- und Vollkornprodukte, Bohnen, Erbsen, Erdbeeren	Tomaten, Honig, Haferkorn, Vollei, Kuhmilch

Menschen erhalten Vitamin K einerseits über **Nahrungsmittel**, andererseits wird es von den **Darmbakterien** gebildet. Dank dieser zweigleisigen Zufuhr ist ein Vitamin-K-Mangel beim Erwachsenen praktisch unbekannt.

In den ersten Lebenswochen jedoch ist die Darmflora noch nicht voll entwickelt. Es fehlen die Vitamin K produzierenden Bakterien. Außerdem gelangen nur geringe Mengen Vitamin K durch die Plazenta aus dem Blut der Mutter zum werdenden Kind. Darum ist der Vitamin-K-Gehalt im Blut von Neugeborenen geringer als derjenige der Mutter, nämlich fünf- bis zehnmal.

Die Vorzüge der Muttermilch gegenüber anderen Milchen liegen in der günstigen Zusammensetzung der Grundnährstoffe. Einen weiteren Vorteil bedeuten Abwehrstoffe gegen Krankheiten. Muttermilch enthält jedoch nur wenig Vitamin K. Der Vitamin-K-Gehalt von Kuhmilch ist doppelt so hoch. Gerade auch gestillte Kinder erhalten also unzureichende Mengen an Vitamin K. Trotzdem ist natürlich Muttermilch das qualitativ hochwertigste Nahrungsmittel für Neugeborene.

**Jedes Neugeborene hat natürlicherweise bei der Geburt einen Mangel an Vitamin K.** Der Mangel in der Vitamin-K-Versorgung in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt läßt sich durch **vorbeugende Zufuhr von Vitamin K** wirksam vermeiden (Prophylaxe). Früher wurde Vitamin K in den Muskel gespritzt, was sehr erfolgreich war. Eine neu entwickelte Zubereitungsform kann nun bei gleicher Wirkung auch als Tropfen eingegeben werden. Vitamin K wird deshalb nur noch dann gespritzt, wenn medizinische Gründe dafür sprechen, z.B. wenn der Säugling das Medikament nicht schlucken kann.

Der Bedarf des Neugeborenen an Vitamin K ist nach der Geburt recht hoch. Erstens muß der ohnehin bestehende Mangel ausgeglichen werden, zweitens steigt der Bedarf des sich rasch entwickelnden Säuglings. Erst später vermag der Körper selbst Vitamin K in genügender Menge für die lebenswichtigen Körperfunktionen zur Verfügung zu stellen.

### Praktische Durchführung

- Jedes Neugeborene bekommt vom Arzt unmittelbar nach der Geburt eine erste Gabe Vitamin K in den Mund.
- Vor dem Verlassen der Klinik erhält Ihr Kind eine weitere Dosis Vitamin K.
- Ihr Kinder- und Jugendarzt gibt ca. vier bis sechs Wochen nach der Geburt z.B. bei der Ultraschalluntersuchung von Hüften und Nieren oder bei der Vorsorgeuntersuchung U3 eine dritte Dosis Vitamin K in den Mund.