Ernährungsempfehlungen

Es ist wichtig, auf Ihre Ernährung zu achten, insbesondere auf eine ausreichende Zufuhr essenzieller Aminosäuren. Diese Aminosäuren können vom menschlichen Organismus – ebenso wie von keinem anderen tierischen Organismus – selbst hergestellt werden und müssen daher mit der Nahrung aufgenommen werden.

Aminosäuren werden im Körper nicht gespeichert. Die dem Organismus zur Verfügung stehenden Aminosäuren werden unmittelbar zum Aufbau von Proteinen verwendet. Nicht benötigte Aminosäuren werden desaminiert; der dabei entstehende Stickstoff wird in Form von Harnstoff ausgeschieden. Essenzielle Aminosäuren können daher nicht „auf Vorrat“ aufgenommen werden – ihre Zufuhr muss Bestandteil der täglichen Ernährung sein.

Um den Stoffwechsel der Aminosäuren zu verstehen, sollten zwei grundlegende Prinzipien berücksichtigt werden:

- Rubners Gesetz der limitierenden Aminosäure besagt, dass die Verwertung von Aminosäuren aus aufgenommenen Proteinen vom Gehalt der am geringsten vertretenen essenziellen Aminosäure abhängt.
- Wolfs Gesetz des Überschusses essenzieller Aminosäuren weist darauf hin, dass eine übermäßige Aufnahme einer einzelnen essenziellen Aminosäure den Stoffwechsel der übrigen Aminosäuren stört und die Auswirkungen einer limitierenden Aminosäure verstärken kann.

Dabei sollte stets die Gesamtaufnahme jeder einzelnen Aminosäure berücksichtigt werden – ob sie im Normbereich liegt, im Überschuss oder Mangel vorhanden ist oder ob Kontraindikationen bestehen.

Lysin

Lysin unterstützt die Knochenentwicklung bei Kindern, fördert den Fettstoffwechsel, unterstützt die Heilung der Blutgefäße und bindet Blei im Körper.

Mangel: Kann Schwindel, Appetitlosigkeit, Wachstumsverzögerungen, Lippenherpes, eine beeinträchtigte Heilung der Blutgefäße, Anorexie, ernährungsbedingte Anämie sowie Dysplasie verursachen.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Parmesan, Fisch, Schweine- und Rindfleisch, Sojabohnen, Weizenkleie, Linsen, Bohnen und Erdnüsse.

Tryptophan

Tryptophan trägt dazu bei, den alltäglichen Stress zu reduzieren, und kann außerdem den Drang zum übermäßigen Essen verringern.

Mangel: Kann Übelkeit, Schlaflosigkeit, Stress, Angstzustände und Depressionen verursachen.

Überschuss: Kann die Leber schädigen, zur Entstehung von Gallenblasenkrebs beitragen oder Fäulnisprozesse im Dickdarm fördern.

Kontraindikationen: Personen mit Krebserkrankungen, Darmbeschwerden sowie empfindlicher oder geschädigter Leber bzw. Nieren sollten die Aufnahme überwachen.

Natürliche Quellen: Milch, vorzugsweise in Kombination mit Vitamin B6.

Phenylalanin

Phenylalanin kann bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden. Es vermindert den Appetit, beeinflusst die Pigmentbildung von Haut, Haaren und Augen, kann Muskelsteifheit lindern, das Gehvermögen bei rheumatoider Arthritis verbessern, die Kollagenbildung fördern und unterstützend bei Entzündungen, Multipler Sklerose sowie der Parkinson-Krankheit wirken.

Mangel: Kann Verwirrtheit, erhöhte emotionale Empfindlichkeit, Depressionen, Gedächtnisstörungen, Verhaltensänderungen, vermindertes sexuelles Interesse sowie Probleme im Zusammenhang mit Katarakt verursachen.

Überschuss: Kann zu erhöhter Muskelspannung, Zittern und Hyperaktivität führen.

Kontraindikationen: Darf nicht von Personen mit Bluthochdruck, Phenylketonurie (PKU) oder malignem Melanom eingenommen werden. Eine gleichzeitige Einnahme mit Psychopharmaka wird nicht empfohlen.

Natürliche Quellen: Schokolade, Käse, Mandeln, Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Besonders reich an Phenylalanin sind Hefe, isoliertes Sojaprotein, Tofu und Parmesan.

Methionin

Methionin unterstützt die Funktion von Milz, Bauchspeicheldrüse und Lymphsystem. Es trägt zur Vorbeugung und Behandlung von Lebererkrankungen (chronische und akute Hepatitis sowie Leberzirrhose) bei, stärkt Haarfollikel und Haare, vermindert Haarbruch, verbessert den Zustand von Nägeln und Haut, unterstützt die Regeneration nach körperlicher Belastung, senkt den Cholesterinspiegel im Blut, kann die Gewichtsreduktion fördern, hilft beim Abbau von Giftstoffen und mindert die Toxizität schädlicher Substanzen wie Arsen, Chloroform, Tetrachlorkohlenstoff, Benzol, Pyridin und Chinolin.

Überschuss: Kann Appetitlosigkeit, Wachstumsverzögerungen, Gewichtsstagnation, eine Vergrößerung von Leber und Nieren, eine übermäßige Eisenspeicherung mit möglicher Lebernekrose oder Fibrose sowie erhöhte Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte verursachen.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Getreide, Nüsse und Samen, Fisch, Eier, Joghurt, Fleisch und Knoblauch.

Threonin

Eine ausreichende Versorgung mit Threonin ist wichtig für die Feuchtigkeitsbindung der Haut, den Schutz der Zellmembranen, die Unterstützung des Immunsystems, die teilweise Stimulierung des Nervensystems sowie zur Vorbeugung einer Fettleber. Darüber hinaus fördert Threonin die gesunde Funktion des Verdauungssystems und des Darmtrakts und unterstützt die Gesundheit der Leber, des Herz-Kreislauf-Systems und des zentralen Nervensystems.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Hefe (1,67 %) und Weizenkeime.

Tryptophan

Tryptophan trägt dazu bei, den alltäglichen Stress zu reduzieren, und kann außerdem den Drang zum übermäßigen Essen verringern.

Mangel: Kann Übelkeit, Schlaflosigkeit, Stress, Angstzustände und Depressionen verursachen.

Überschuss: Kann die Leber schädigen, zur Entstehung von Gallenblasenkrebs beitragen oder Fäulnisprozesse im Dickdarm fördern.

Kontraindikationen: Personen mit Krebserkrankungen, Darmbeschwerden sowie empfindlicher oder geschädigter Leber bzw. Nieren sollten die Aufnahme überwachen.

Natürliche Quellen: Milch, vorzugsweise in Kombination mit Vitamin B6.

Phenylalanin

Phenylalanin kann bei chronischen Schmerzen eingesetzt werden. Es vermindert den Appetit, beeinflusst die Pigmentbildung von Haut, Haaren und Augen, kann Muskelsteifheit lindern, das Gehvermögen bei rheumatoider Arthritis verbessern, die Kollagenbildung fördern und unterstützend bei Entzündungen, Multipler Sklerose sowie der Parkinson-Krankheit wirken.

Mangel: Kann Verwirrtheit, erhöhte emotionale Empfindlichkeit, Depressionen, Gedächtnisstörungen, Verhaltensänderungen, vermindertes sexuelles Interesse sowie Probleme im Zusammenhang mit Katarakt verursachen.

Überschuss: Kann zu erhöhter Muskelspannung, Zittern und Hyperaktivität führen.

Kontraindikationen: Darf nicht von Personen mit Bluthochdruck, Phenylketonurie (PKU) oder malignem Melanom eingenommen werden. Eine gleichzeitige Einnahme mit Psychopharmaka wird nicht empfohlen.

Natürliche Quellen: Schokolade, Käse, Mandeln, Nüsse, Fleisch, Fisch, Milch und Eier. Besonders reich an Phenylalanin sind Hefe, isoliertes Sojaprotein, Tofu und Parmesan.

Methionin

Methionin unterstützt die Funktion von Milz, Bauchspeicheldrüse und Lymphsystem. Es trägt zur Vorbeugung und Behandlung von Lebererkrankungen (chronische und akute Hepatitis sowie Leberzirrhose) bei, stärkt Haarfollikel und Haare, vermindert Haarbruch, verbessert den Zustand von Nägeln und Haut, unterstützt die Regeneration nach körperlicher Belastung, senkt den Cholesterinspiegel im Blut, kann die Gewichtsreduktion fördern, hilft beim Abbau von Giftstoffen und mindert die Toxizität schädlicher Substanzen wie Arsen, Chloroform, Tetrachlorkohlenstoff, Benzol, Pyridin und Chinolin.

Überschuss: Kann Appetitlosigkeit, Wachstumsverzögerungen, Gewichtsstagnation, eine Vergrößerung von Leber und Nieren, eine übermäßige Eisenspeicherung mit möglicher Lebernekrose oder Fibrose sowie erhöhte Gesamt- und LDL-Cholesterinwerte verursachen.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Getreide, Nüsse und Samen, Fisch, Eier, Joghurt, Fleisch und Knoblauch.

Threonin

Eine ausreichende Versorgung mit Threonin ist wichtig für die Feuchtigkeitsbindung der Haut, den Schutz der Zellmembranen, die Unterstützung des Immunsystems, die teilweise Stimulierung des Nervensystems sowie zur Vorbeugung einer Fettleber. Darüber hinaus fördert Threonin die gesunde Funktion des Verdauungssystems und des Darmtrakts und unterstützt die Gesundheit der Leber, des Herz-Kreislauf-Systems und des zentralen Nervensystems.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Fleisch, Eier, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Hefe (1,67 %) und Weizenkeime.

Isoleucin

Isoleucin wird direkt in die Muskulatur aufgenommen, wo es die Regeneration unterstützt. Es fördert die Bildung von Hämoglobin, verbessert die Funktion von Leber, Herz und Skelettmuskulatur, verhindert den Muskelabbau (Katabolismus) und unterstützt die Regeneration geschädigten oder erschöpften Gewebes nach körperlicher Belastung oder Verletzungen.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Eier, Fleisch, Käse, Hefe, Nüsse (außer Erdnüssen), Esskastanien, Avocados, Oliven, reife Papaya, Kokosnüsse und Sonnenblumenkerne.

Leucin

Eine ausreichende Versorgung mit Leucin verbessert die Muskelfunktion, unterstützt die Regeneration sowie die Heilung von Haut und Knochen (auch nach chirurgischen Eingriffen), stimuliert die Ausschüttung von Wachstumshormonen, vermindert Schwindel, unterstützt den Fettstoffwechsel durch die Regulierung des Blutzuckerspiegels und kann Schmerzen ähnlich wie Endorphine lindern.

Mangel: Kann Beschwerden hervorrufen, die einer Hypoglykämie ähneln.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Eier, Fleisch, Käse und Hefe (2,78 %).

Valin

Valin ist wichtig für die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, die Aufrechterhaltung des Stickstoffgleichgewichts im Körper sowie die Erhöhung des Insulinspiegels im Blutplasma.

Mangel: Kann zu Störungen des Blutzucker- und Insulinstoffwechsels sowie des Stickstoffhaushalts führen. Außerdem können Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen sowie Funktionsstörungen des zentralen Nervensystems auftreten, die sich unter anderem durch Zittern der Gliedmaßen äußern. Ein langfristiger Mangel kann zu Hirnschäden führen.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Ziegenkäse, Fisch, Linsen und Geflügel.

Histidin

Histidin ist wichtig für die Regulation des Stoffwechsels, die Funktion des Nervensystems und die Vorbeugung von Blutarmut. Es kann Schwangerschaftsübelkeit und Sodbrennen lindern und wird außerdem bei allergischen Erkrankungen wie Asthma eingesetzt. Histidin erweitert die Blutgefäße und kann dadurch den Blutdruck senken. Es wird auch unterstützend bei Angina pectoris und Herzinsuffizienz verwendet.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Histidin ist für Kinder unentbehrlich, wird jedoch nicht als Nahrungsergänzung empfohlen. In Kombination mit intensiver Sonneneinstrahlung kann es das Immunsystem beeinträchtigen.

Natürliche Quellen: Hefe.

Arginin

Eine erhöhte Aufnahme von Arginin kann die Aktivität der Arginase in der Leber steigern. Arginase wandelt Ammoniak im Blut in Harnstoff um, der anschließend ausgeschieden wird. Arginin kann bei Hyperammonämie und Leberfunktionsstörungen hilfreich sein. Es unterstützt den Muskelaufbau, fördert die Ausschüttung von Insulin, Glukagon und Wachstumshormonen, spielt eine wichtige Rolle im Muskelstoffwechsel, reguliert den Transport und die Speicherung von Stickstoff im Körper, verlangsamt den Muskelabbau nach körperlicher Belastung, unterstützt die Rehabilitation nach Verletzungen, fördert die Kollagenbildung, stärkt das Immunsystem, erhöht bei Männern die Spermienproduktion und wird zur Behandlung bestimmter Formen der erektilen Dysfunktion eingesetzt.

Überschuss: Es sind keine schädlichen Auswirkungen bekannt.

Kontraindikationen: Keine.

Natürliche Quellen: Geflügelfleisch, Hefe (1,85 %), Kaviar, grüne Erbsen, Eiweiß, Erdnüsse, Schokolade sowie in geringeren Mengen Getreide.

Weitere Informationen

Wenn Sie weitere Informationen benötigen, kontaktieren Sie uns bitte.

Kontakt

Jan Michael Kubín

Adresse:
Gercenova 856/3

102 00 Prag 15

Tschechische Republik

Telefon: +420 602 344 013

E-Mail:
jan.kubin@hrv-healthcontrol.com
kubin.pansofia@gmail.com