

Aminosäure L-Lysin - Unentbehrlich für unseren Organismus

L-Lysin ist wichtig für

- Proteinsynthese
- Kollagenaufbau
- Knochenstoffwechsel (Anregung der Osteoplastentätigkeit)
- Immunsystem

Als Gegenspieler der Aminosäure Arginin, kommt L-Lysin eine besondere Rolle bei der Abwehr des Herpesvirus zu. Außerdem wird L-Lysin zur Produktion von L-Carnitin benötigt.

L-Lysin findet Anwendung bei

Anwendungsgebiet	Beschreibung
Osteoporose	L-Lysin kann offenbar auf den Calciumstoffwechsel einwirken und die Osteoplastentätigkeit steigern. Daher birgt L-Lysin ein großes Potential für die Behandlung von Osteoporose, wo der Calciumeinbau in die Knochen gestört ist.
Diabetes	Erste Untersuchungen deuten darauf hin, dass L-Lysin für Diabetiker relevant sein könnte, da ihm offenbar eine blutzuckersenkende Wirkung zukommt. Weitere Studien sind jedoch nötig.
Herpes	L-Lysin wird erfolgreich zur Behandlung von Herpes labialis eingesetzt. Präventiv haben sich Gaben von etwa 1,5g bewährt. Bei einem akuten Schub sind auch höhere Mengen von etwa 3g möglich. Eine Behandlung über mehrere Monate verhindert offenbar das Wiederauftreten von Fieberblasen.

Symptome eines L-Lysin-Mangels

- Infektanfälligkeit
- Übelkeit
- Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten
- Leistungsabfall
- spröde Haut
- brüchige Nägel
- Haarausfall
- Wachstumsstörungen

Risikogruppen L-Lysin-Mangel

Risikogruppe	Beschreibung
Vegetarier & Veganer	Da L-Lysin hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln zu finden ist, sind Menschen, die auf Fisch und Fleisch verzichten, einem erhöhten Risiko ausgesetzt, an einem Mangel zu leiden. Die zugeführten Mengen aus Getreideprotein und anderen pflanzlichen Eiweißen genügen zum Teil nicht aus, um den Bedarf zu decken. Gegebenenfalls muss die Einnahme eines Nahrungsergänzungsmittels in Erwägung gezogen werden.
Babys	Da sich Neugeborene und Kleinkinder noch in der Wachstumsphase befinden, ist ihr L-Lysin-Bedarf erhöht. Wird dieser nicht gedeckt, kann es zu Wachstums- bzw. Entwicklungsstörungen kommen.

Selbstbehandlung

Leichten Mangelerscheinungen kann mit einer ausgewogenen Ernährung entgegengewirkt werden. Vor allem tierisches Eiweiß wie Fisch und Fleisch eignen sich, um einen L-Lysin-Mangel auf eigene Faust zu behandeln. Geringe Mengen L-Lysin findet man zudem im Getreideeiweiß.

Täglicher Bedarf

Die Aminosäure L-Lysin muss regelmäßig in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden. Der tägliche Bedarf richtet sich nach dem individuellen Körpergewicht: für einen gesunden Erwachsenen werden 38mg L-Lysin pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen. Bei einem Gewicht von 70kg wären entsprechend 2,7g täglich zuzuführen.