

## L-GLUTAMINA

To trzeci z kolei najliczniej występujący aminokwas we krwi i mózgu. Jest ona neuroprzekaźnikiem inhibitorowym i działa jako prekursor aminokwasu GABA (*Gamma Amino Butyric Acid* – kwas gamma-aminomasłowy).

Wywiera istotny wpływ na ból, stres, odczucie niepokoju i depresje oraz choroby wywołane przez stres.

Glutamina pomaga organizmowi pozbyć się zbędnego amoniaku- produktu ubocznego rozkładu białek.

Wspomaga także rozwój mięśni w przypadku, gdy choroba powoduje wyniszczenie mięśni, do czego dochodzi czasami po wysokiej gorączce, długotrwałym stresie.

Zapewnia mózgowi istotne źródła paliwa w przypadku niskiego poziomu cukru we krwi.

Glutamina jest najważniejszym składnikiem odżywczym przewodu jelitowego. W czasie choroby organizm wykorzystuje glutaminę do naprawy tkanki w nerkach, jelitach i wątrobie. Glutamina także wspiera rozwój trzustki.

Obecnie częściej mamy do czynienia z syndromem „nieszczelnych jelit” ze względu na stosowanie leków przeciwzapalnych. To powoduje, że jelita stają się bardziej przepuszczalne, co pozwala przeniknąć do obiegu substancjom i pokarmom, które w normalnych warunkach są blokowane. Mogą powstawać alergię pokarmowe, które powodują przykre doznania somatyczne i ból. Natomiast glutamina pomaga jelitom zagoić się i zmniejsza ich przepuszczalność.

Glutamina pomaga w leczeniu wrzodów żołądka. Pomaga oczyścić organizm ze zbędnych substancji przez nerki i wątrobę.

Osoby mające w perspektywie operację chirurgiczną powinny przyjmować glutaminę przed i po operacji.

### Możliwe zastosowania l-glutaminy:

- ◆ sprawność umysłowa,
- ◆ poprawa pamięci,
- ◆ wzmocnienie układu odpornościowego,
- ◆ zespół nieszczelnych jelit,
- ◆ odżywianie osób uprawiających sport,
- ◆ alkoholizm,
- ◆ wrzody żołądka i dwunastnicy,
- ◆ wrzodziejące zapalenie jelit i choroba Leśniowskiego-Crohna

### Środek pobudzający funkcje umysłowe

L-glutaminapokonujebarierękrew-mózg,gdziejestprzekształcana do kwasu glutaminowego będącego głównym źródłem paliwa dla mózgu.

### Poprawa stanu jelit

Glutamina jest ważnym składnikiem tkanki łącznej układu jelitowego. Wykazano, że suplementacja zapobiega a nawet odwraca nadmierną przenikalność jelit (zespół nieszczelnych jelit).

### Naprawa i budowa mięśni

Glutamina jest najliczniejszym aminokwasem w mięśniach szkieletowych ludzi. Przeciążenie mięśni na przykład podczas intensywnych ćwiczeń skutkuje wzrostem zapotrzebowania na tę substancję odżywczą.

### Wzmocnienie układu odpornościowego

Najważniejsza funkcja glutaminy jest wzmocnianie układu odpornościowego. Wspiera powstawanie wybranych białych krwinek, które wzmacniają system obronny organizmu. Pomaga innym komórkom układu immunologicznego w niszczeniu bakterii, gojeniu ran oraz utrzymaniu i wspomaganiu glutatonu jako ważnego przeciwutleniacza.

### Głód alkoholowy

W badaniach klinicznych stwierdzono, że wskutek wpływu suplementacji glutaminą na chemię mózgu znacznie zmniejsza się głód alkoholowy.

### Środek przeciwwrzodowy

Glutamina jako główny składnik wyściółki układu trawiennego przyspiesza tempo gojenia się wrzodów trawiennych.

### Suplementacja

Najskuteczniej można uzupełnić glutaminę przyjmując ją w formie naturalnej (literka „L-„ przed nazwą) i w postaci wolnej. Oznacza to, że będzie ona najlepiej wchłaniać się do organizmu bez konieczności trawienia.

Typowe dawki to: 500-1000 mg dziennie na czczo.

### Piśmiennictwo, wybrane pozycje:

1. Brand K, et al., *Biochem J*, 221:471-475, 1984
2. Giacobini E and Guitierrez M, del C. In: *Glutamine, Glutamate, and GABA in the Central Nervous System*, 571-580.
3. Varnier M, et al, *Am J Physiol* 269, 1995, pp E309-315