



L-GLUTAMINA

To trzeci z aminokwasów najliczniej występujących we krwi i mózgu. Jest on neuroprzekaznikiem inhibitorowym i działa jako prekursor aminokwasu GABA (*Gamma Amino Butyric Acid* – kwas gamma-aminomasłowy).

Wywiera istotny wpływ na ból, stres, odczucie niepokoju, 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 ich wyniszczenie, do czego dochodzi czasami po wysokiej gorączce lub 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, ze względu na stosowanie leków przeciwzapalnych, częściej mamy do czynienia z syndromem „nieszczelnych jelit”. To powoduje, że jelita stają się bardziej przepuszczalne, co pozwala przeniknąć do obiegu substancjom i pokarmom, które w normalnych warunkach byłyby blokowane. Mogą powstawać alergie pokarmowe, które powodują ból i przykre doznania somatyczne. Natomiast glutamina pomaga jelitom zagoić się i zmniejsza ich przepuszczalność.

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

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, ● choroba Leśniowskiego-Crohna.

Środek pobudzający funkcje umysłowe

L-glutamina pokonuje barierę krew-mózg, gdzie jest przekształcana w kwas glutaminowy będący 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 najlichniejszym aminokwasem w mięśniach szkieletowych ludzi. Przeciążenie mięśni, np. podczas intensywnych ćwiczeń, skutkuje wzrostem zapotrzebowania na tę substancję odżywczą.

Wzmocnienie układu odpornościowego

Najważniejszą funkcją glutaminy jest wzmacnianie 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 glutationu 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 wchłaniała się do organizmu, bez konieczności trawienia.

Typowe porcje 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