Spirulina

Wechselwirkungen von Vitaminen in Spirulina

Beta-Carotin
(Provitamin A → Vitamin A)

- Fette erhöhen die Beta-Carotin-Aufnahme
- synergistische Wirkung mit Glutathion (+ Selen)
- gutes Zusammenspiel mit anderen Carotinoiden wie Lutein, Lycopin, Astaxanthin, usw.
- Pro-Vitamin A (Vitamin A) unterstützt die Hämoglobin-Synthese (Eiseneinbau)
- Pro-Vitamin A (Vitamin A) unterstützt die Wirkung von Zink (Dunkeladaptation)

synergistische Wirkung

Vitamin E

- Fette erhöhen die Vitamin E-Aufnahme
- Vitamin E unterstützt Magnesium-Spiegel
- Vitamin E unterstützt Selenstatus im Körper
- Vitamin E braucht Vitamin C um regeneriert zu werden
- Vitamin E unterstützt Zinkstatus im Körper

Vitamin B2 (Riboflavin)

- unterstützt die Eisen- und die Zinkaufnahme

Vitamin B1

- benötigt Magnesium für einen optimalen Vitamin-Stoffwechsel

Vitamin B1 benötigt B9 damit es aufgenommen wird

Vitamin B2 braucht Niacin zu Umwandlung in aktive Formen

Vitamin B3 benötigt B2 als Cofaktor für dessen Bildung

Vitamin B3 braucht B2 und B6 für dessen Biosynthese

Vitamin B6 (Pyridoxin)

- unterstützt den Eisen- und Zinkstatus, die Vitamin C-Aufnahme, sowie die Calcium- und Kupferaufnahme

Vitamin B3 (Niacin)

- Vitamin B3 benötigt Aminosäure Tryptophan für dessen Bildung

Vitamin B9 benötigt B3 für dessen Umwandlung

Vitamin B12 benötigt B3 und B6 zur Aufnahme

Vitamin B9 (Folsäure)

Vitamin B12 (Cobalamin)

unterstützen gegenseitig den Stoffwechsel

Quelle: Schmidt E., Schmidt N. (2004) – Leitfaden Mikronährstoffe, Orthomolekulare Prävention und Therapie – Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, München.

L40398 / © Bärbel Drexel GmbH