

Stoffwechselprodukte wichtiger Aminosäuren und ihre Funktionen



Aminosäuren	Physiologische Funktion
Glutamin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestandteil von Glutathion (Antioxidans) ■ Vorstufe von GABA (gamma-Aminobuttersäure)
Arginin (nicht essenziell)	<p>Beteiligt an:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Hormonfreisetzung (Insulin, Noradrenalin) ■ Bildung von weissen Blutkörperchen ■ Blutgefäßregulation ■ Stickstoffabbau in der Leber
Histidin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beteiligt an Hämoglobinsynthese ■ Beteiligt an Aktivität von weissen Blutkörperchen ■ Vorstufe von Histamin
Asparagin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorstufe von Nukleinsäuren (DNA-Bildung und Reparatur)
Tyrosin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Beteiligt an Hormonstoffwechsel (Dopamin, Adrenalin) ■ Vorstufe des Hautpigmentes (Melanin) ■ Vorstufe des Schilddrüsenhormons
Tryptophan (essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorstufe von Serotin (Nervenbotenstoff) ■ Beteiligt an Nervenreizweiterleitung ■ Beteiligt an Blutgerinnung ■ Beteiligt an Vitamin B3-Synthese
Glycin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Vorstufe von Nukleinsäuren (DNA-Synthese) ■ Vorstufe von Kreatin (Energistoffwechsel) ■ Bestandteil von Hämoglobin
Serin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestandteil der Nerven-Membranlipide (Signalübertragung) ■ Botenstoff der Nervenenden (Reizübertragung)
Cystein (nicht essenziell) Methionin (essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestandteil von Glutathion (Antioxidans) ■ Wichtige Schwefellieferanten ■ Beteiligt an Festigkeit des Bindegewebes (Schwefelbrücken) ■ Beteiligt an Synthese von Fettsäuren
Lysin (essenziell) Prolin (nicht essenziell)	<ul style="list-style-type: none"> ■ Bestandteil von Collagen (Bindegewebe) ■ Lysin ist Vorstufe von L-Carnitin (Fettstoffwechsel)
Leucin, Isoleucin und Valin (essenziell)	<p>Beteiligt an:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Energistoffwechsel (Muskeln) ■ Nervenreizweiterleitung im Gehirn ■ Regulation des Proteinstoffwechsels ■ Freisetzung von Insulin