

L Tryptophan - Wirkung, Erfahrung, Nebenwirkungen, Anwendung, 5HTP

Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und die am wenigsten vorkommende Aminosäure in Lebensmitteln. Es wird vom Gehirn verwendet, um Serotonin zu produzieren; Es ist ein natürliches Entspannungsmittel, hilft bei der Linderung von Schlaflosigkeit, reduziert Angstzustände und Depressionen und hilft bei der Behandlung von Migränekopfschmerzen. Da dieses Thema sehr komplex ist, werden wir unseren Bericht in 3 Artikel zusammenfassen, wovon dieser der Erste ist und die Grundlegendsten Infos und Warnungen enthält, sowie die geeignetsten Anwendungsgebiete. Die reichsten Nahrungsquellen sind Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und Weizenkeime, aber Tryptophan neigt dazu, in den meisten Proteinen haften zu bleiben. Hohe Maisdiäten wurden mit völligen Mangelerscheinungen in Verbindung gebracht. Die RDA für Tryptophan beträgt 0,2g pro Tag, während die durchschnittliche tägliche …



Tryptophan ist eine essentielle Aminosäure und die am wenigsten vorkommende Aminosäure in Lebensmitteln. Es wird vom Gehirn verwendet, um Serotonin zu produzieren; Es ist ein natürliches Entspannungsmittel, hilft bei der Linderung von Schlaflosigkeit, reduziert Angstzustände und Depressionen und hilft bei der Behandlung von Migränekopfschmerzen.

Da dieses Thema sehr komplex ist, werden wir unseren Bericht in 3 Artikel zusammenfassen, wovon dieser der Erste ist und die Grundlegendsten Infos und Warnungen enthält, sowie die geeignetsten Anwendungsgebiete.

Die reichsten Nahrungsquellen sind Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Nüsse und Weizenkeime, aber Tryptophan neigt dazu, in den meisten Proteinen haften zu bleiben. Hohe Maisdiäten wurden mit völligen Mangelerscheinungen in Verbindung gebracht. Die RDA für Tryptophan beträgt 0,2g pro Tag, während die durchschnittliche tägliche Aufnahme pro Tag 1-1.5g ist. Der therapeutische Bereich beträgt bis zu 4g pro Tag, und die ärztliche Überwachung der Behandlung kann hilfreich sein.

Tryptophan wird häufig zusammen mit einer kleinen Menge Kohlenhydraten mit Vitamin B6 und Magnesium verabreicht, um die Aufnahme durch das Gehirn zu erleichtern. Um den Schlaf zu unterstützen, wird ein Großteil der Dosis vor dem Schlafengehen verabreicht. Wenn mehr nach einer Tagesaktion gesucht wird, kann der Großteil am Morgen gegeben werden. Tryptophan wird in Niacin , Melatonin und Serotonin umgewandelt und wirkt entspannend und beruhigend.

5HTP (5-Hydroxy-Tryptophan) wird von vielen als wirksamer als Tryptophan bei Depressionen angesehen. L-Tryptophan (die gewünschte Form) wird in 5HTP umgewandelt, bevor es zu Serotonin wird; Die Einnahme von 5HTP umgeht diesen ersten Schritt des Prozesses. Die Wirksamkeit von 5HTP kann mit Gingko Biloba, Johanniskraut, B-Komplex-Vitaminen

mit Magnesium , Tyrosin , Leinsamenöl und Ingwer erhöht werden.

Vitamin B6 und Folsäure können die Umwandlung in Serotonin unterstützen. Eine äquivalente Dosis von 5-HTP (im Vergleich zu 1g von Tryptophan) beträgt etwa 100mg. Dosen von 100 mg 3 mal täglich wurden verwendet, aber es kann am besten sein, mit einer niedrigeren Dosis zu beginnen und langsam zuzunehmen, da die Nebenwirkung von Übelkeit bei höheren Dosen auftreten kann. Ab einer niedrigeren Dosis verringert sich die Wahrscheinlichkeit von Übelkeit, die normalerweise in weniger als 2 Wochen verschwindet.

Chrom Picolinat hilft die Umwandlung zu fördern von Tryptophan zu Serotonin. Dies wird erreicht, indem die Absorption der Aminosäuren, die mit Tryptophan um den Zugang zum Gehirn konkurrieren, im Muskelgewebe erleichtert wird.

Bei Depressionen erhöht ein Gebot von 1000-1500mg den Serotoninspiegel, es kann jedoch 2 Wochen dauern, bis Ergebnisse erzielt werden. Wenn ein Patient Schlaflosigkeit und Depressionen hat, scheint Tryptophan noch wirksamer zu sein, möglicherweise weil beide Zustände auf diesen Mangel zurückzuführen sind. Bei der gleichzeitigen Anwendung von mehr als einem Antidepressivum ist Vorsicht geboten. Bei der Überlegung, Depressionsmedikamente zu wechseln oder zu kombinieren, sollte ein Arzt hinzugezogen werden.

Tryptophan & 5HTP Erfahrungen & Behandlungen

Tryptophan bei Autoimmun Erkrankungen

Tryptophan Wirkung bei Lupus (nicht empfohlen)

□ Einige Ärzte warnen vor der Anwendung von Tryptophan bei Patienten mit SLE (Systemische Lupus-Erythromatose). Aufgrund

des abnormalen Tryptophan-Metabolismus und der Möglichkeit, die Autoantikörperproduktion zu fördern, sollten SLE-Patienten eine Supplementierung mit Tryptophan oder 5HTP vermeiden, es sei denn, dies wird von einem Patienten gefordert.

Tryptophan bei Umwelt & Toxizität

Tryptophan Wirkung bei Saisonaler affektiver Störung (SAD) (hilft sehr wahrscheinlich)

□□ Saisonale affektive Störung (SAD) – Untersuchungen haben gezeigt, dass Tryptophan bei der Behandlung von SAD genauso wirksam ist wie die Lichttherapie (Lam et al. 1997). Es wurde auch spezifisch gezeigt, dass die klinische Verwendung von L-Tryptophan das Ansprechen auf die Lichttherapie verbessert (Ghadirian et al. 1998). In klinischen Studien waren SAD-Patienten, denen Tryptophan entzogen wurde, auch in den Sommermonaten anfällig für einen Rückfall der SAD (Neumeister 1997, 1998; Kasper 1998).

Eine Studie, in der versucht wurde, die Wirksamkeit der Lichttherapie gegenüber Tryptophan zu trennen, ergab, dass die Lichttherapie allein ohne ausreichende Tryptophanwerte im System keine Linderung brachte.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan & Hormone

Tryptophan Wirkung bei niedrigem Serotoninspiegel (Sehr empfehlenswert)

□□□ Tryptophan ist der Aminosäurevorläufer für die Produktion von Serotonin im Körper. Zuerst wird es in 5HTP und dann in Serotonin umgewandelt. Beide Ergänzungen sind verfügbar, aber Tryptophan kann eine ärztliche Verschreibung erfordern. Es wird empfohlen, diese unter ärztlicher Aufsicht einzunehmen.

Tryptophan Wirkung bei Nachtessensyndrom (hilft sehr wahrscheinlich)

□□ Die orale Einnahme von Tryptophan oder 5-HTP führt zu einem Anstieg des Serotonins im Gehirn. Es ist erwiesen, dass mehr als 70% des nächtlichen Essens Kohlenhydrate betreffen – Lebensmittel, von denen angenommen wird, dass sie die Menge an Tryptophan erhöhen, die für die Umwandlung in Serotonin, den beruhigenden Neurotransmitter im Gehirn, verfügbar ist.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan bei geistigen Problemen

Tryptophan Wirkung bei Zwangsstörung (OCD) (hilft sehr wahrscheinlich)

□□ OCD kann mit einer zentralen Störung des Serotoninstoffwechsels zusammenhängen, eine Hypothese, die die Wirksamkeit von Serotonin-Wiederaufnahmesperrmitteln zu erklären scheint. L-Tryptophan und 5-HTP sind Serotoninvorläufer.

Nebenwirkungen waren hauptsächlich Schläfrigkeit und Kopfschmerzen bei Patienten, deren tägliche L-Tryptophan-Dosen 6.000 mg überstiegen. [*Clinical Psychiatry News, September 1981*] Eine Supplementation kann bei OCD-Patienten mit aggressivem Verhalten in der Vorgeschichte kontraindiziert sein, da sie zunehmen kann

Tryptophan Wirkung bei Angst (hilft sehr wahrscheinlich)

□□ Tryptophan (oder 5-HTP), der Vorläufer des schlafinduzierenden Neurotransmitters Serotonin, wirkt ebenfalls entspannend und beruhigend. Der Serotoninspiegel ist bei Menschen mit Angststörungen häufig niedrig. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass 44% der Alkoholiker unter

Angstzuständen leiden. Sie können ziemlich sicher sein, dass Sie wenig Tryptophan haben, wenn Sie jemals vom Trinken geschwärzt haben. Es wurde festgestellt, dass niedrige Tryptophan-Speicher Stromausfälle auslösen.

Ein Kombinationsprodukt namens Amoryn enthält Johanniskraut, 5HTP und geringe Mengen an B6, B12 und Folsäure. Dieses Produkt kann bei Angstzuständen helfen.

Tryptophan Wirkung bei Depressionen (hilft sehr wahrscheinlich)

□□ Tryptophan ist eine Vorstufe von Serotonin, einem Neurotransmitter, der bei Depressionen häufig aus dem Gleichgewicht gerät. Herkömmliche Antidepressiva erhöhen die Neurotransmitterspiegel, indem sie deren Abbau blockieren. Depressionen im Zusammenhang mit Menstruationszyklen und postpartalen Depressionen sprechen manchmal sehr gut auf eine Tryptophan-Supplementierung an. Frauen nach der Geburt haben normalerweise hohe Östrogenspiegel und es wurde festgestellt, dass hohe Östrogenspiegel die Umwandlung von Tryptophan in Niacin erhöhen. Progesteron und Hydrocortison verringern die Umwandlung. Frauen, die Antibabypillen einnehmen, neigen im Allgemeinen dazu, Tryptophan normaler zu metabolisieren, wenn sie Vitamin B6 und Tryptophan erhalten.

Die therapeutische Wirksamkeit von Tryptophan und Tyrosin bei der Behandlung von Depressionen war inkonsistent. Laut diesem Übersichtsartikel haben Studien gezeigt, dass zwei Untergruppen von depressiven Patienten abgegrenzt werden können. Die erste Untergruppe (Gruppe A) weist niedrige Urinspiegel des Noradrenalin-Metaboliten MHPG (3-Methoxy-4-hydroxyphenethylenglykol) auf. Diese Gruppe reagiert nicht auf Amitriptylin, zeigt jedoch eine günstige Reaktion auf Desipramin oder Imipramin (die eher den Noradrenalin-Spiegel als den Serotoninspiegel erhöhen). Sie zeigen auch eine Stimmungserhöhung, nachdem sie

Dextroamphetamin erhalten haben.

Die zweite Gruppe (Gruppe B) hat normale oder hohe MHPG-Spiegel im Urin, reagiert nicht auf Imipramin, sondern auf Amitriptylin (das eher den Serotoninspiegel im Gehirn als Dopamin oder Noradrenalin erhöht). Diese Patienten erleben nach Dextroamphetamin keine Stimmungserhöhung. Von Gruppe A wird erwartet, dass sie auf L-Tyrosin (einen Noradrenalin-Vorläufer) reagiert, und Gruppe B sollte auf L-Tryptophan (einen Serotonin-Vorläufer) reagieren. Die biochemische Trennung dieser Untergruppen kann die therapeutische Vorhersagbarkeit sowohl von L-Tryptophan als auch von L-Tyrosin erhöhen.

Kommentar: Nach meiner Erfahrung wirkt L-Tryptophan häufiger gegen Depressionen als L-Tyrosin. Eine sorgfältige Anamnese kann jedoch dazu beitragen, diejenigen Fälle zu identifizieren, in denen L-Tyrosin die geeignete Aminosäure für die Verschreibung wäre. Normalerweise frage ich depressive Patienten, welche Medikamente sie erhalten haben und welche hilfreich waren. Ich frage auch, ob sie Amphetamine genommen haben und wie sie darauf reagiert haben. Wie Buist vorgeschlagen hat, können die aus diesen Fragen gewonnenen Informationen dazu beitragen, vorherzusagen, wer auf welche Aminosäure reagieren wird. Quelle: *Buist RA. Die therapeutische Vorhersagbarkeit von Tryptophan und Tyrosin bei der Behandlung von Depressionen. Int Clin Nutr Rev. 1983; 3 (2): 1-3.*

Tryptophan Wirkung bei Tendenz zur postpartalen Depression (kann etwas hilfreich sein)

□ Tryptophan in einer Menge von 1 bis 3g pro Tag kann zur Behandlung einer Vielzahl von Depressionssyndromen verwendet werden. Es ist besonders wirksam bei der Behandlung von Depressionen, die mit Schlaflosigkeit einhergehen. Depressionen im Zusammenhang mit Menstruationszyklen und postpartalen Depressionen sprechen manchmal sehr gut auf eine Tryptophan-Supplementierung

an. Frauen nach der Geburt haben normalerweise hohe Östrogenspiegel und es wurde festgestellt, dass hohe Östrogene die Umwandlung von Tryptophan in Niacin erhöhen. Progesteron und Hydrocortison verringern die Umwandlung. Frauen, die Antibabypillen einnehmen, neigen im Allgemeinen dazu, Tryptophan normaler zu metabolisieren, wenn sie Vitamin B6 und Tryptophan erhalten.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan bei Stoffwechsel-Problemen

Tryptophan Wirkung bei Schlaflosigkeit (Sehr empfehlenswert)

□□□ Aufgrund der Tatsache, dass die Synthese von Serotonin und Melatonin im Gehirn von der Verfügbarkeit der Aminosäure Tryptophan abhängt, kann eine Ergänzung der Ernährung mit Tryptophan vor dem Schlafengehen zu guten Ergebnissen bei der Linderung von Schlaflosigkeit führen. Tryptophan wirkt bei akuter Schlaflosigkeit (Schlaflosigkeit) besser als bei chronischen Schlafstörungen, da es am stärksten die Zeit verkürzt, die zum Einschlafen nach dem Schlafengehen benötigt wird.

Etwa 1000 bis 2000 mg L-Tryptophan werden benötigt, um den Blutspiegel ausreichend zu erhöhen, um den Schlaf zu induzieren. Die niedrigste Dosis (oft nur 500 mg), die als Schlafmittel wirkt, sollte jedoch beibehalten werden, um die Vorteile fortzusetzen. Die Dosis kann wiederholt werden, wenn man nachts aufwacht. Ärzte empfehlen häufig, 30-45 Minuten vor dem Schlafengehen mit 1 g L-Tryptophan zu beginnen, wodurch sich die Zeit zum Einschlafen verkürzt. Wenn 1000 mg nicht ausreichen, kann die Dosis jede Nacht um 500 mg erhöht werden, bis entweder die gewünschten Wirkungen erzielt werden oder insgesamt 3000 mg erreicht sind.

Die Ergebnisse bei der Behandlung von Schlaflosigkeit mit Tryptophan sind gemischt. Eine Studie aus dem Jahr 1986 legte nahe, dass L-Tryptophan nur für Menschen mit einem Schlafproblem, das durch 3-6 diskrete Erwachungen während der Nacht gekennzeichnet ist, ein wirksames hypnotisches Mittel ist. [*Sleep* 1983; 6: S. 247-256]

SAN DIEGO, Kalifornien, 28. April 2014 – Ein morgendliches und abendliches Ritual mit säuerlichem Kirschsaft kann Ihnen helfen, nachts besser zu schlafen, schlägt eine neue Studie vor, die heute auf dem Treffen Experimental Biology 2014 vorgestellt wurde. Forscher der Louisiana State University fanden heraus, dass das Trinken von Montmorency-Kirschsaft zweimal täglich über zwei Wochen dazu beitrug, die Schlafzeit bei älteren Erwachsenen mit Schlaflosigkeit um 84 Minuten zu verlängern. [28. April 2014 im Abschnitt „Bioaktive Nahrungsbestandteile: Antioxidative und entzündungshemmende Wirkungen von bioaktiven Nahrungsbestandteilen“ auf der Jahrestagung der American Society of Nutrition, die in Verbindung mit dem Treffen Experimental Biology 2014 in San Diego stattfindet . Die Ergebnisse wurden zur Veröffentlichung in einem von Experten begutachteten Journal eingereicht.]]

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan Wirkung bei Magersucht & Hungertendenz (hilft sehr wahrscheinlich)

□□Plasma-Aminosäuren nach der Mahlzeit bei 13 weiblichen Patienten mit Anorexia nervosa (Durchschnittsalter 24 Jahre), die 72% des idealen Körpergewichts ausmachten, wurden mit denen gesunder Kontrollpersonen verglichen. Die Daten legen nahe, dass die Verfügbarkeit von Tyrosin im Gehirn nach der Mahlzeit wahrscheinlich verbessert wurde, während Tryptophan im Gehirn nach der Mahlzeit reduziert wurde, insbesondere nach einer proteinreichen Diät.

Dies könnte den bei anorektischen Patienten festgestellten niedrigen Serotoninstoffwechsel erklären. Da Serotonin an der Kontrolle des Appetits und der Selektion von Makronährstoffen beteiligt ist, kann dies ein sich selbst fortsetzender Mechanismus sein. [*Metabolism 35 (10): S. 938-43, 1986*]

Der Tryptophan-Spiegel im Gehirn kann bei Patienten mit deutlichem Untergewicht reduziert sein, was sich nach Gewichtszunahme normalisiert. [*Biol Psychiatry 23: S. 102-5, 1988*]

Die Bewertung des Serotonin- und Tryptophan-Metabolismus legt nahe, dass biologische Unterschiede zur höheren Prävalenz von Essstörungen bei Frauen beitragen können. [*Psychol Med 17 (4): S. 839-42, 1987*]

Tryptophan Wirkung bei Übergewicht (kann etwas hilfreich sein)

□ Obwohl hauptsächlich als Antidepressivum verwendet, deuten vorläufige Erkenntnisse aus drei kleinen doppelblinden, placebokontrollierten klinischen Studien darauf hin, dass 5-HTP auch beim Abnehmen helfen kann. Es wird angenommen, dass es durch Erhöhen des Serotoninspiegels wirkt, was wiederum das Essverhalten beeinflussen kann. Eine typische therapeutische Dosierung von 5-HTP beträgt 100 bis 300 mg dreimal täglich.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan bei nervösem System

Tryptophan Wirkung beim Tourett Syndrom (kann etwas hilfreich sein)

□ Die niedrigen Serotonin- und Tryptophanwerte im Blut, die beim Tourette-Syndrom (TS) beobachtet werden, stimmen mit dem breiten Spektrum von Verhaltensstörungen überein, die in

solchen Fällen erwartet werden [*Am J Med Genet, August 1990; 36 (4): S. 418-30*]. Soweit wir wissen, wurde die Tryptophan-Therapie für das Tourette-Syndrom noch nicht untersucht. TS ist jedoch in vielerlei Hinsicht Obsessiv- / Zwangsstörungen ziemlich ähnlich, die auf eine Tryptophan-Supplementierung ansprechen. Diese Beobachtung bietet einen Hoffnungsschimmer für Personen, die versuchen, mit den Symptomen von TS fertig zu werden.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Tryptophan Wirkung bei Nährstoffproblemen (Sehr empfehlenswert)

□□□ Diesem Thema widmen wir in den kommenden Tagen einen eigenen Artikel. Kommen Sie gern in unsere Facebook-Gruppe oder (Link entfernt), um auf dem Laufenden zu bleiben. Einen Newsletter bieten wir noch nicht an. Auch wir mögen keinen Spam =)

Tryptophan bei Atemwegsbeschwerden

Tryptophan Wirkung bei Asthma (nicht empfohlen)

□ Lebensmittel mit hohem Tryptophan- und zusätzlichem Tryptophan-Gehalt sollten aus der Nahrung genommen werden, da einige Kinder mit Asthma einen Defekt im Tryptophan-Metabolismus und einen verringerten Thrombozyten-Transport von Serotonin aufweisen – einem bekannten broncho-einschränkenden Mittel bei Asthmatikern. Alternativ könnte Vitamin B6 zur Nahrungsergänzung verwendet werden, da dies den Metabolismus von Tryptophan unterstützt.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki