

Homocystein - Vitamin-Mix bremst geistigen Verfall

Haben Sie das Gefühl, die Leistungsfähigkeit schwindet und das Gedächtnis lässt Sie immer öfter im Stich? Dann sollten Sie von Ihrem gesund & aktiv - Therapeuten ihren Homocysteinspiegel im Blut untersuchen lassen. Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass ein überhöhter Homocystein-Spiegel der Grund für die schleichende Vergesslichkeit im Alter sein kann. Ein Mix aus Vitamin B6, B12 und Folsäure kann helfen, diesen Verfall zu bremsen.

Homocystein ist eine in der Nahrung nicht vorkommende Aminosäure. Es ist ein körpereigenes Stoffwechselprodukt, das beim Abbau von Eiweiß entsteht. Homocystein ist dabei nur ein unerwünschtes Zwischenprodukt der lebensnotwendigen Aminosäure Methionin. Bei ausreichender Versorgung mit Vitamin B6, B12 und Folsäure wird das giftige Zwischenprodukt rasch umgewandelt und weiter verstoffwechselt. Fehlen die Vitamine, kommt es zu Schäden in der Innenwand der Blutgefäße (Endothelschicht der Arterien). Homocystein verändert den Stoffwechsel in den Kollagenen und elastischen Fasern. Das führt zu einem Elastizitätsverlust der betroffenen Gefäße und somit zu einer Verschlechterung der Durchblutung. Im Gehirn konkurriert Homocystein an Rezeptoren mit langsam erregenden Botenstoffen. Dieser Effekt führt zu Schäden in den Zellen, die unwiderruflich sind. Bei einer senilen Demenz von Typ Alzheimer ist der Mangel an Vitamin B bekannt.

Wissenschaftler raten schon seit Jahren dazu, diesen wichtigen Blutwert ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig kontrollieren zu lassen. Fast jeder Zweite über 50 hat einen zu hohen Homocysteinspiegel im Blut. Damit steigt das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Arterienverkalkung, Parkinson oder geistigem Verfall. Auch die im Alter auftretende Depression wird im Zusammenhang mit steigenden Homocysteinwerten gesehen.

Vor allem Menschen mit Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Problemen, Schilddrüsenerkrankungen und Übergewicht sollten auf jeden Fall ihren Homocystein-Wert bestimmen lassen.

In welchen Nahrungsmitteln finden wir die wichtigen Vitamine?

Vitamin B6 kommt in geringen Dosen in fast allen Lebensmitteln tierischer und pflanzlicher Herkunft vor. Gute Quellen sind Geflügel, Fisch, Kohl, grüne Bohnen, Linsen, Nüsse, Avocado und Bananen.



Vitamin B12 ist in fast allen Nahrungsmitteln tierischer Herkunft enthalten und wird sehr gut als Depot in der Leber gespeichert. Keine pflanzliche Nahrung enthält für den menschlichen Bedarf ausreichende Mengen dieses Vitamins.

Folsäure ist in Lebensmitteln pflanzlichen und tierischen Ursprungs enthalten. Besonders gute Folsäurelieferanten sind grünes Blattgemüse, Hülsenfrüchte, Brokkoli, Nüsse, Fleisch und Eier. Die Folsäure liegt in der Nahrung zum Großteil in ungebundener Form vor. Sie kann nicht ausreichend resorbiert werden. Nur etwa 40% der angebotenen Folsäure wird vom Organismus aufgenommen. Alkohol, Tabak, Kaffee und die Antibabypille hemmen die Folsäureaufnahme. Magnesium, Vitamin B1, B2 und C fördert die Folsäureaufnahme.

