

Wissenswertes zu Cholin

Cholin und Inositol zählen zu den B-Vitaminen. Beide wirken bei der Verwertung von Fetten und Cholesterin im Körper mit. Die Cholinverwertung im Körper ist abhängig von Vitamin B12, Folsäure und der Aminosäure L-Carnitin. Cholin vermag direkt in die Gehirnzellen einzudringen und bildet dort einen chemischen Stoff, der das Gedächtnis fördert. Es scheint Cholesterin zu emulgieren, so dass es sich nicht an den Wänden der Arterien und in der Gallenblase festsetzen kann. Es unterstützt die Arbeit der Leber und hilft ihr, Gifte und Medikamente aus dem Körper zu entfernen.

Die Bedeutung von Cholin erkannte man erstmals 1943, als sich zeigte, dass eine Cholin freie Ernährung von Versuchstieren zu Leberverfettung führte, einer Vorstufe der Leberzirrhose.

Auswirkungen von Cholinmangel:

- Fetteinlagerung in der Leber, erhöhtes Risiko für Leberkrebs
- Gestörte Nierenfunktion, hoher Blutdruck, verhärtete Arterien
- Gestörter Carnitin-Stoffwechsel, gestörtes Wachstum, Unfruchtbarkeit
- Verminderte Produktion roter Blutkörperchen
- Lern- und Gedächtnisstörungen; Begünstigung der Alzheimer-Krankheit

Erhöhter Bedarf bei:

Mangel an B-Vitaminen, chronischen Erkrankungen wie Diabetes, hohen Cholesterin- und Triglycerinwerten, Verdauungsstörungen, hohem Alkoholkonsum, Schwangerschaft und Stillzeit.

Welche Funktionen erfüllt Cholin im Körper?

- **Entgiftung von Chemikalien:** Cholin unterstützt die Enzyme in der Leber, die das Blut entgiften und Medikamente und giftige Substanzen ausscheiden.
- **Fettstoffwechsel:** Cholin wird gebraucht, um Triglyceride und andere Fette aus der Leber in das Gewebe zu transportieren. Bei Cholinmangel häuft sich Fett in den Leberzellen an und die Funktion dieses Organs ist gestört.

published: June 2nd 2013

Words: 278

contact:

apimanu Spain S.L.
Avenida Amanecer de Espana 23
03730 Javea (Alicante)
Spain

eMail:
press-department@apimanu.com

Internet:
www.apimanu.com

- **Zellwände:** Cholin wird benötigt, um die Zellwände im ganzen Körper aufzubauen und um Myelin herzustellen, die Markscheide der Nervenbahnen.
- **Synthese von Acetylcholin:** In Nerven und Gehirn wird Cholin zu Acetylcholin umgewandelt, einem der Hauptnervenbotenstoffe (Neurotransmitter), der Emotionen und Verhalten im Gehirn steuert.