

L-karnityna i lecytyna a ryzyko chorób serca

O L-karnitynie i lecytynie zwykło mówić się w superlatywach. Okazuje się, że oprócz swoich dobrych stron kryją w sobie potencjał do niekorzystnych procesów w ludzkim organizmie. Wszystko to za sprawą bakterii zasiedlających jelita.

L-karnityna i lecytyna

Głównym źródłem karnityny są mięso oraz produkty mleczne, najlepszym źródłem lecytyny z kolei są żółtka jaj. Mówi się o korzystnych oddziaływaniach na pamięć, wydolność, a także układ krążenia. Przeczą temu jednak niektóre badania, które donoszą o zwiększonym ryzyku chorób serca związanym ze spożyciem obu związków. Co za tym stoi?

TMAO i bakterie jelitowe

Zarówno l-karnityna jak i lecytyna w jelitach przy udziale grup bakterii przeobrażone zostają do trimetylaminy (TMA), która to w wątrobie utleniana jest przez pewien związek (od którego nazwy skrót to FMO3) do TMAO. Osoby, u których upośledzona jest funkcja FMO3 cierpią na chorobę zwaną „Fish odor syndrome”, czyli trimetlaminurię. Za przykry rybi zapach wydzielany przez ciało osoby dotkniętej problemem odpowiada wysokie stężenie TMA. Wracając jednak do utlenionej wersji TMA (czyli TMAO) – związek ten w kilku zakrojonych na szeroką skalę badaniach – wydaje się pozytywnie korelować z występowaniem chorób serca – w tym miażdżycy. Nie do końca wiemy jaki stoi za tym mechanizm oraz czy na pewno tak jest (w niektórych pracach badacze przeczą tej tezie). Wysokie stężenie TMAO w organizmie miałyby zatem leżeć u podłoża chorób układu krwionośnego. **Z tego względu spora część naukowców – pomimo ostatnich doniesień o nieszkodliwości jaj w przypadku miażdżycy – pozostaje na stanowisku zdecydowanych przeciwników ich konsumpcji.** Chodzi już bowiem nie tylko o cholesterol, ale także o lecytynę. Przełomem w tym aspekcie nauki może okazać się identyfikacja szczepów bakterii odpowiedzialnych za przekształcenie l-karnityny i lecytyny do TMAO i zastąpienie ich szczepami korzystnymi dla naszych organizmów.

L-karnityna i lecytyna – jak zapobiegać szkodliwemu działaniu

Żadna skrajność nie jest dobra i nie wychodzi na zdrowie, częściej po prostu odbija się czkawką. Tak i w tym przypadku – przede wszystkim wobec braku dowodów na szkodliwość l-karnityny i lecytyny – nie należy rezygnować z mięsa zupełnie, podobnie z jajami i nabiałem. Kluczem jak zwykle pozostaje umiar i zdrowy rozsądek. Warto jednak przy tej okazji po raz kolejny pochylić się nad tematem bakterii jelitowych. Dbając o ich równowagę i wprowadzając korzystne szczepy bakterii do jelit pomagamy organizmowi w utrzymaniu homeostazy. Do dyspozycji oprócz fermentowanych produktów mlecznych mamy także dostępne w aptekach probiotyki z miliardami żywych bakterii o przebadanej skuteczności.

TMAO to tylko kolejny trop, który być może doprowadzi nas do opracowania skutecznych metod zapobiegania chorobom serca. Niewątpliwie jednak najlepszym sposobem żywienia, który zwiększa szansę na długie życie w zdrowiu jest ten sugerowany przez Piramidę Żywienia opracowaną przez Instytut Żywności i Żywienia.

Literatura:

David J. Spence; Dietary cholesterol and egg yolk should be avoided by patients at risk of vascular disease; J Transl Int Med. 2016 Apr 1;

Manuel T. Velasquez et al., Trimethylamine *N*-Oxide: The Good, the Bad and the Unknown; Toxins (Basel). 2016 Nov; 8

Author: Paulina Hetwer

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/l-karnityna-i-lecytyna-a-ryzyko-chorob-serca>

