

L-Tryptofaan (400 mg) - 60 capsules

L-Tryptofaan (400 mg) - 60 capsules

VITV1491

Koop dit product op <https://supplentia.com/nl/nl/l-tryptofaan-400-mg-60-capsules>

Essentieel aminozuur, in een plantaardige capsule aangevuld met hulpstoffen uit natuurlijke bron

Beschrijving

In de natuur komen ongeveer vijfhonderd aminozuren voor. Twintig hiervan zijn aminozuren die als bouwstenen dienen voor eiwitten in het menselijk lichaam, deze worden aangeduid met de term 'fundamentele aminozuren'. Deze fundamentele aminozuren kunnen weer onderverdeeld worden in de categorieën 'essentieel', 'semi-essentieel' en 'niet-essentieel'. L-tryptofaan hoort bij de zogenaamde essentiële aminozuren, wat wil zeggen dat het lichaam deze niet zelf kan aanmaken uit andere aminozuren, en dat men om te kunnen voorzien in de dagelijkse behoefte volledig afhankelijk is van de voeding.

Tryptofaan komt in voeding in te kleine hoeveelheden voor om dit als bron te kunnen gebruiken voor de productie van supplementen. Tryptofaan voor gebruik in een supplement wordt daarom doorgaans vervaardigd door middel van een speciaal ontwikkeld fermentatieproces. Micro-organismen kunnen namelijk wél zelf tryptofaan synthetiseren, en van deze eigenschap wordt bij dit proces gebruikgemaakt. Hierbij wordt de natuurlijke L-vorm van tryptofaan aangemaakt. De synthetische D-vorm is niet werkzaam en kan de biologische beschikbaarheid van de natuurlijke L-vorm verminderen. Suppletie met D-tryptofaan wordt daarom afgeraden.

Tryptofaan is onder andere de voorloperstof van niacine (vitamine B3), 5-HTP (5-hydroxytryptofaan), de neurotransmitter serotonine en het hormoon melatonine. Het kan de bloed-hersenbarrière passeren, maar is hierbij gevoelig voor concurrentie met andere aminozuren. Een tryptofaansupplement moet daarom bij voorkeur op een nuchtere maag, los van andere aminozuren, ingenomen worden.

Gebruik:

Als voedingssupplement voor volwassenen, 1 capsule per dag tussen de maaltijden door (minimaal een half uur voor, of twee uur na een maaltijd) of voor het slapengaan met water innemen, of zoals geadviseerd.

Let op:

Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

Samenstelling

Samenstelling per capsule (dagdosering):	
L-tryptofaan	400 mg

Ingrediënten:

L-tryptofaan, antiklontermiddel: rijstconcentraat, vegetarische capsule: pullulan (uit gefermenteerd cassave-zetmeel), vulstof: rijstextract.

Bevat geen:

Gluten, lactose, soja, GMO, conserveringsmiddelen en synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Ingrediënt:	L-Tryptofaan
Kenmerk:	Veganistisch, Vegetarisch
Vorm:	Capsule
Vrij van:	Conserveringsmiddelen, Gluten, Lactose, Soja, Synthetische kleurstoffen, Synthetische smaakstoffen