



Mikronährstoffe sind wichtig für Entgiftung und Entschlackung

Von DCMS

Erstellt am 8 Mär 2017 - 09:29

In der Zeit zwischen Fasching und Ostern beschäftigen sich viele Menschen mit dem Thema Entgiftung und Entschlackung. In diesem Zusammenhang ist es sicherlich interessant, sich einmal näher mit dem Thema Entgiftung zu befassen.

Neben den Nährstoffen nimmt der Mensch täglich auch eine individuelle Menge an Fremdstoffen zu sich. Diese umfassen Arzneistoffe, Umweltgifte, Nahrungszusatzstoffe, aber auch verschiedene Substanzen des Pflanzenstoffwechsels. Toxine können auch in einem gewissen Umfang im menschlichen Körper selbst entstehen, z.B. bei einer bakteriellen Fehlbesiedelung des Darmes oder bei einer Einschränkung der Verdauungsleistung. Durch Stressfaktoren wie Entzündungen, Infektionen, Sauerstoffmangel etc. entstehen vermehrt freie Radikale, die wiederum wichtige Biomoleküle zerstören können. Die meisten Xenobiotika, die der Mensch über die Nahrung aufnimmt, sind fettlöslich und werden deshalb leicht vom Magen-Darm-Trakt aufgenommen. Für die Ausscheidung über die Nieren und über die Galle müssen diese Substanzen in einen wasserlöslichen Zustand gebracht werden. Die Leber ist das Hauptentgiftungsorgan des Stoffwechsels. Bei der Biotransformation in der Leber werden Phase-1- und Phase-2-Reaktionen unterschieden. In Phase-1-Reaktionen werden die Fremdstoffmoleküle so verändert, dass sie anschließend in den Phase-2-Reaktionen an körpereigene Moleküle angekoppelt werden können, was dann eine Ausscheidung ermöglicht.

An den Entgiftungsreaktionen sind mehrere Aminosäuren, Vitamine und Spurenelemente beteiligt, so dass gerade Menschen mit einer verminderten Entgiftungskapazität oder einem erhöhten Entgiftungsbedarf auf eine optimale Zufuhr dieser Mikronährstoffe achten sollten. Bei den Aminosäuren sind Glycin, Taurin und Glutamin an Entgiftungsreaktionen beteiligt. Zum Beispiel wird der häufig verwendete Konservierungsstoff Benzoesäure an Glycin angekoppelt. Bei einem Taurinmangel kann sich die Toxizität einiger Xenobiotika wie Aldehyde und Chlorverbindungen erhöhen. Eine sehr wichtige Bedeutung haben schwefelhaltige Substanzen wie Cystein, Methionin und Glutathion. Cystein ist die Ausgangssubstanz für die Bildung von aktiviertem Sulfat. Mehrere Substanzen werden mittels Sulfatierung ausgeschieden, wie z.B. Steroidhormone oder auch Adrenalin und Noradrenalin. Glutathion wird aus den Aminosäuren Cystein, Glutaminsäure und Glycin gebildet und spielt eine zentrale Rolle bei Entgiftungsreaktionen. Glutathion ist für die Entgiftung einer Vielzahl von Xenobiotika erforderlich, z.B. Insektizide und Lösungsmittel. Die Bedeutung des Glutathions für die Entgiftung lässt sich auch daran ablesen, dass die Glutathion-Transferasen immerhin zehn Prozent aller Proteine im inneren der Leberzellen ausmachen. Mit zunehmender Schadstoffbelastung steigt auch der Bedarf an einigen Spurenelementen, z.B. von Selen, das im Glutathionstoffwechsel benötigt wird. Auch Zink, Kupfer und Eisen werden vermehrt benötigt.

Vitamin C stimuliert die Bildung der Cytochrom-P450-Enzyme, die in den Phase-1-Reaktionen eine zentrale Bedeutung haben. Vitamin C vermindert auch die Toxizität von Schwermetallen und ist ein wichtiges wasserlösliches Antioxidans. Vitamin B2 ist Teil der Glutathion-Reduktase, die für die Regeneration von Glutathion erforderlich ist.

Wie man unschwer sieht, spielen Mikronährstoffe bei der Entgiftung eine große Rolle. Deshalb sollte man im Rahmen von Entgiftungs- und Entschlackungsmaßnahmen immer auch an eine optimale Versorgung mit Mikronährstoffen denken.

Allerdings sollte vor einer Supplementierung von Mikronährstoffen eine entsprechende Laboranalyse erfolgen. Dadurch ist eine individuelle Dosierung mit Aminosäuren, Vitaminen und Spurenelementen möglich. Wir empfehlen hierzu die Durchführung des [DCMS-Stoffwechsel-Profiles \[1\]](#).

Weitere Infos:

- Praxis für Mikronährstoffmedizin -



Diagnostisches Centrum für Mineralanalytik
und Spektroskopie DCMS GmbH

Kontakt: Michaela Gärtl

Löwensteinstraße 9

D-97828 Marktheidenfeld

Tel. +49/ (0)9394/ 9703-0

www.diagnostisches-centrum.de [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42): <http://www.medkom24.eu/node/22177>

Links:

[1] <http://www.medkom24.eu/www.diagnostisches-centrum.de/dcms-stoffwechsel-profil>

[2] <http://www.diagnostisches-centrum.de>