



L-tryptofan – složka potravy působící na duševní zdraví

MUDr. Dana Kamarádová, Ph.D.¹, prof. MUDr. Vilím Šimánek, DrSc.²

¹Klinika psychiatrie, Fakultní nemocnice Olomouc

²Ústav lékařské chemie a biochemie LF UP, Olomouc

L-tryptofan je esenciální aminokyselina, kterou člověk získává z potravin. V organismu je součástí řady bílkovin. Kromě této role je L-tryptofan substrátem pro syntézu serotoninu a dalších neurotransmiterů v mozku a trávicím ústrojí. Článek je přehledem o použití L-tryptofanu ke zvýšení hladiny serotoninu v mozku a tím ke zlepšení nálady, smyslových schopností a sociálního chování.

Klíčová slova: L-tryptofan, dieta, metabolity, 5-hydroxytryptofan, serotonin, poruchy nálady, chování.

L-tryptofan – a nutraceutical with impact on mental health

L-tryptophan is an essential amino acid of the human diet. Apart from its incorporation into body proteins, L-tryptophan is the precursor of serotonin and other neurotransmitters in the brain and gastro intestinal tract. This brief overview covers the role of L-tryptophan in brain serotonin synthesis as an important factor in mood, cognition and social behaviour.

Key words: L-tryptophan, nutrition, metabolites, 5-hydroxytryptophan, serotonin, mood disorder, behaviour.

KORESPONDENČNÍ ADRESA AUTORA:

MUDr. Dana Kamarádová, Ph.D., dana.kamaradova@fnol.cz

Klinika psychiatrie, Fakultní nemocnice Olomouc, I. P. Pavlova 6, 779 00 Olomouc

Převzato z: Med. praxi 2018; 15(1): 38–42

Článek přijat redakcí: 10. 1. 2018

Článek přijat k publikaci: 28. 1. 2018