

L-Carnitin, was steckt dahinter?

L-Carnitin; meist wird es als Trinkampullen, Kapseln oder als Zusatz in diversen Shakes oder probiotischen Drinks verkauft. Das was verbirgt sich wirklich hinter dem oft so gelobten „Fatburner“ und welchen Nutzen habe ich von der Einnahme?

L-Carnitin, was ist das eigentlich?

L-Carnitin ist ein Stoff, der von der Grundstruktur den Vitaminen sehr ähnlich ist. Er ist nicht essentiell, das bedeutet, der Körper ist in der Lage diesen Stoff selbst her zu stellen. Benötigt wird für die Herstellung von L-Carnitin Vitamin C und B6, Eisen und Niacin.

Es kann aber auch einfach direkt durch die Nahrung aufgenommen werden. Rotes Fleisch enthält z.B. oft einen großen Anteil an L-Carnitin.(Der Begriff kommt aus dem romanischen Sprachraum, „carne=Fleisch“)

Der Gesamtbedarf des Körpers beträgt etwas ca. 20-25 g täglich.

Welche Aufgabe hat L-Carnitin im Körper?

L-Carnitin ist nicht direkt verwendbar. Es bildet lediglich die Grundlage für den Transport von Fetten über die Mitochondrien der Muskelzellen um daraus Bewegungsenergie zu gewinnen. Man bezeichnet L-Carnitin deshalb auch als Rezeptormolekül auf Basis von Aminosäuren und Vitaminen.

Einfach gesagt lässt L-Carnitin die Fettzellen an sich andocken und ist in der Lage zusammen mit den angedockten Fettzellen in die Mitochondrien einzudringen(zu „diffundieren“).

Ist also L-Carnitin ein Fettkiller?

Nicht wirklich. Solange genug L-Carnitin genug über die Nahrung aufgenommen wird, sorgt eine zusätzliche Einnahme nicht unbedingt für eine erhöhte Fettverbrennung. Der normale Bedarf ist meist bei einer nicht vegetarischen Ernährung gedeckt. Außerdem wird L-Carnitin, da es lediglich ein Rezeptormolekül ist, nicht verbraucht; nachdem die Fettzellen verstoffwechselt wurden, ist das L-Carnitin wieder als Transportmedium verfügbar.

Für wen ist L-Carnitin also sinnvoll?

L-Carnitin als Supplement ist in erster Linie sinnvoll, wenn Sie an einem Mangel leiden. Dies ist häufig bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung der Fall. Sie können also sehr gut Defizite ausgleichen und somit Erfolge durch die Supplementierung haben. Wenn Sie allerdings bereits genug L-Carnitin zu sich nehmen, bzw. Ihr Körper genug produziert, scheidet er das überschüssige L-Carnitin wieder aus.