

# BADAJ POZIOM AMINOKWASÓW!

Fakty o aminokwasach



## NIE CZEKAJ - ZBADAJ SIĘ!

Metabolizm aminokwasów jest cechą indywidualną, zależną od wielu czynników m.in. gospodarki hormonalnej. Wielokrotne (co 4-6 tygodni, w analogicznych warunkach np. na czczo, przed treningiem) monitorowanie zmian stężeń aminokwasów w czasie trwania sezonu pozwala na pełne zrozumienie procesów zachodzących w organizmie sportowca<sup>[1]</sup>.

# FAKTY O AMINOKWASACH

## Czy wiesz, że ...

- Zaopatrzenie organizmu w aminokwasy - szczególnie egzogenne, nie zawsze zależy od ich przyjmowanej dawki w pożywieniu bądź suplementach.
- Punktowe niedobory aminokwasów są częste, szczególnie u osób stosujących diety eliminacyjne, wegańskie, wegetariańskie itp. (metionina).
- Niedobory aminokwasów są jednymi z częstszych czynników ograniczających rozwój mięśni (BCAA) oraz hamujących postęp treningowy (tauryna).
- Stężenie niektórych aminokwasów pozwala na wczesne wykrycie oznak przetrenowania u zawodowych sportowców (glutamina/kwas glutaminowy).
- Nie zawsze selektywna suplementacja (np. jednym aminokwasem) jest skuteczna w uzupełnianiu niedoborów (niedobory argininy rekompensuje się suplementacją cytruliny).



**WSZYSTKIE WSPOMNIANE WYŻEJ PARAMETRY I WIELE INNYCH BĘDZIESZ  
W STANIE SAMODZIELNIE MONITOROWAĆ PRZY UŻYCIU NASZEGO NOWEGO  
TESTU OKREŚLAJĄCEGO PROFIL AMINOKWASÓW.**

Badanie z kropli krwi wykonywane przy użyciu techniki LC-MS/MS pozwala poznać jednorazowo poziom aż 26 aminokwasów! - argininy, asparaginy, beta-alaniny, fenyloalaniny, glicyny, glutaminy, histydyny, homoargininy, kwasu asparaginowego, kwasu gamma-aminomasłowego (GABA), ornityny, tauryny, seryny, treoniny, cytruliny, sarkozyny, alaniny, kwasu glutaminowego, proliny, lizyny, metioniny, tyrozyny, tryptofanu, waliny, leucyny oraz izoleucyny.