



## ERKLÄRUNG: WAS IST LECITHIN?

Lecithin ist eine natürliche, fettähnliche Substanz, die in den Zellen von Pflanzen, Tieren und Menschen vorkommt. Häufig wird Lecithin synonym auch als Phosphatidylcholin (PC) bezeichnet, obwohl PC lediglich einer von vielen Bestandteilen von Lecithin ist. Genauer gesagt ist Lecithin ein Gemisch aus verschiedenen Phospholipiden, von denen PC eines ist. Bis zu einem gewissen Grad ist der Körper in der Lage, Lecithin selbst herzustellen. Da Lecithin aber in allen tierischen und pflanzlichen Zellen enthalten ist, nehmen wir es automatisch mit der Nahrung zu uns.

## ANWENDUNG VON LECITHIN



Lecithin wird im menschlichen Körper nur in geringen Mengen in der Leber produziert. Um den täglichen Bedarf zu decken, ist daher eine zusätzliche Aufnahme über eine Lecithin-haltige Ernährung oder Nahrungsergänzungsmittel notwendig.

Insbesondere Personen mit einem erhöhten Bedarf sollten auf eine ausreichende Lecithin-Zufuhr achten. Zu diesen Personen gehören:



Personen, die sowohl körperlich als auch mental hohen Anforderungen ausgesetzt sind



Vegetarier und Veganer



Ältere Menschen



Menschen, die sich sehr einseitig ernähren und viele industriell gefertigte Produkte verzehren

## ARTEN VON LECITHIN

Lecithin kann als Nahrungsergänzung in folgenden Darreichungsformen zugeführt werden:



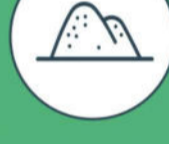
Lecithin-Öl in Form von Kapseln



Lecithin in Tablettenform



Magensaftresistentes Granulat



Lecithin Pulver

Wenn das Lecithin im Darm freigesetzt werden soll, ist die Einnahme von Lecithin-Öl in Form von magensaftresistenten Kapseln besonders empfehlenswert. Aufgrund der Fließfähigkeit des Öls kann sich das Lecithin nach Freisetzung aus der Kapsel optimal im Darm verteilen. Im Vergleich weist es so auch die höchste Bioverfügbarkeit auf.

## EINNAHME VON LECITHIN

Lecithin kommt in vielen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor, jedoch nur in sehr geringen Mengen. Um den täglichen Bedarf über die Nahrung zu decken, sollte daher speziell auf eine Lecithin-haltige Ernährung geachtet werden.



## LECITHIN-HALTIGE LEBENSMITTEL



Zu einer besonders Lecithin-reichen Ernährung können folgende pflanzliche Lebensmittel beitragen:



Sojabohnen



Erbsen



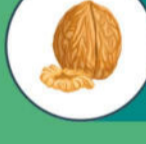
Sonnenblumenkerne



Mais



Leinsamen



Walnüsse



Hanfsamen



Erdnüsse



Raps

Zu tierischen, Lecithin-reichen Lebensmitteln gehören:

Herz

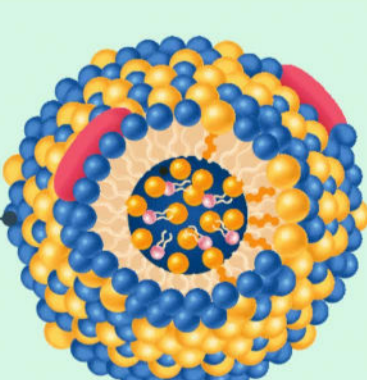
Leber

Eigelb

Buttermilch

Hirn

## STRUKTUR UND EIGENSCHAFTEN



Phospholipid

Lecithin besteht aus einer Gruppe von Phospholipiden, die aus Glycerin, zwei Fettsäuren, einer Phosphorsäure und Cholin bestehen.

Die Struktur von Lecithin ist amphiphil, was bedeutet, dass es sowohl hydrophil (wasserlöslich) als auch lipophil (fettlöslich) ist. Aufgrund dieser Eigenschaft stellt Lecithin einen wichtigen Bestandteil der Zellmembranen dar.

## GEWINNUNG VON LECITHIN

Für die Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln wird das Lecithin vorwiegend aus pflanzlichen Quellen wie Sonnenblumenkernen, Raps, Sojabohnen, Mais und Erdnüssen gewonnen.



Mehr zum Thema Lecithin finden Sie auf [fleckenstein-natur.de](http://fleckenstein-natur.de)

### Quellen:

Elmadfa I. Ernährungslehre. 3, vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage, Verlag Eugen Ulmer, Stuttgart, 2015, Seite 189.

Latifi S, Tamayol A, Habibey R, Sabzevari R, Kahn C, Geny D, et al. Natural lecithin promotes neural network complexity and activity. Sci Rep. 2016; 6: 25777.

Schulte K. Lecithin & Lecithinmangel - Ursachen, Wirkung, Funktion, Zufuhr. Infothek-gesundheit, veröffentlicht am 12.02.2022.

Méndez-Sánchez N, Dibildox-Martínez M, Sosa-Noguera J, Sánchez-Medal R, Flores-Murrieta FJ. Superior silybin bioavailability of silybin-phosphatidylcholine complex in oily-medium soft-gel capsules versus conventional silymarin tablets in healthy volunteers. BMC Pharmacol Toxicol. 2019 Jan 11;20(1):5.

Rx List <https://www.rxlist.com/phosphatidylcholine/supplements.htm> (abgerufen am 02.03.2022)

