



# L-Lysine

## Lysine aminozuur

Aminozuren zijn bouwstenen van eiwitten  
en eiwitachtige stoffen in ons lichaam

- Aanbevolen gebruik:** 2 tot 3 x daags een afgestreken maatschepje (ca. 1 gram)  
Oplossen in een vloeistof, zoals sap.
- Ingrediënten:** L-Lysine HCL
- Interacties:** Niet combineren met antibiotica van het aminoglycosiden-type (amikacine, gentamycine, neomycine, tobramycine). De combinatie verhoogt mogelijk het risico op nierschade door deze antibiotica.  
Niet gelijktijdig innemen met geneesmiddelen die levodopa bevatten (bij voorkeur een tussenpoos van 1 uur nemen). Aminozuren kunnen de opname van levodopa verminderen.
- Waarschuwingen:** Niet bekend
- Opmerking:** Met voorzichtigheid gebruiken bij nieraandoeningen  
Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoedingsperiode, omdat de veiligheid van lysine als voedingssupplement hierbij nog niet is vastgesteld.

L-Lysine	Art.Nr.	EAN	[NL] Z-Index	[B] CNK	[B] NUT/PL
200 gram poeder	26465	8715216264659	15901653	4134482	1149/67

L-Lysine is één van de acht essentiële aminozuren. Het menselijk lichaam kan dit aminozuur niet zelf produceren. Daarom moet het opgenomen worden via de voeding.

De aanbevolen hoeveelheid voor volwassenen is 30 mg per kilogram lichaamsgewicht per dag.

Aminozuren zijn de bouwstenen van de eiwitten en eiwitachtige stoffen in ons lichaam, die vele functies hebben.

