

Metabolt syndrom-faktorer förbättras med L-Karnitintillskott

En översyn och metaanalys av randomiserade, placebokontrollerade studier fann förbättring av faktorer som kännetecknar metabolt syndrom bland människor som fått L-Karnitin (**L-Carnitine**), enligt en artikel i *Nutrients*.*

Metabolt syndrom bestäms av närvaron av tre eller flera faktorer som inkluderar högt blodtryck, förhöjda fastande triglycerider, låga nivåer av HDL-kolesterol, ökad bukomkrets och högt fastande blodsocker.

Närvaron av metabolt syndrom är förknippat med en ökad risk för att utveckla typ II-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.

Forskarna valde ut nio artiklar som rapporterade resultaten av försök som utvärderade effekterna av L-Karnitin-tillskott bland 508 deltagare och rapporterade data om fastande blodsocker, triglycerider, midjemått, blodtryck och HDL-kolesterol. L-karnitin-doser varierade från 750 mg till 3 000 mg per dag.

Tillskott med L-Karnitin var associerat med betydande minskningar i midjemått och systoliskt blodtryck i jämförelse med placebogrupporna.

Not:

När studier som testade doser på ett till tre gram analyserades, associerades L-Karnitin dessutom med en signifikant minskning av fastande blodsocker och triglycerider och en ökning av nyttigt HDL-kolesterol. "I slutändan rekommenderas två till tre gram om dagen av tillskott av L-Karnitin," sade författarna.

Artikel i Life Extension Maj/Juni 2021

* *Nutrients*. 2020 Sep 12;12(9):2795.

