

# Spermidin

## Longevity- Forschung

### 1. Definition & Chemie

- Polyamin (biogenes Amin)
- Synthese: Putrescin# Spermidin# Spermin
- Funktion: DNA/ RNA- Stabilisierung
- pH- Regulation, Zellmembranen

### 2. Nahrungsquellen

- Top- Quellen mg/ 100g
  - Weizenkeime: 24- 35
  - Sojabohnen: 12- 20
  - Cheddar: 10- 20
- Gemüse: Brokkoli/ Spinat 3- 7
- Typische Zufuhr: 10- 15 mg/ Tag

### 3. Wirkmechanismen

- Autophagie- Induktion
- Antiinflammatorisch
- Organprotektion
- Antioxidativ

### 6. Evidenzlage

- Tierstudien: stark
- Human- RCTs: SmartAge 0,9mg
- Empfehlung: Ernährung > Supplement
- Fehlende Health Claims

### 5. Dosierung & Sicherheit

- Optimal: 0,9- 1,2 mg/ Tag
- Max EU: 6 mg/ Tag
- GI- Beschwerden > 6mg
- Kontraindiziert:
  - Schwangerschaft
  - Histaminintoleranz
  - Onkologie?

### 4. Vorteile (Studienlage)

- Herz- Kreislauf
  - Blutdruck#
  - Diastol.Funktion#
- Nieren/ Leber- Schutz
- Kognition (mixed)
- Lebensspanne
  - Tiere: +
  - Human: korrelativ