

AST・ALT低値

① 低栄養・タンパク（肉、魚、卵）不足・ビタミンB群不足

- ① AST、ALTは酵素つまりタンパク質。
酵素を作る材料が不足するためにAST、ALTが低くなる。
- ② ビタミンB₆がAST、ALTを作る補酵素となっており、
ビタミンB₆が不足するとAST、ALTが低値となる。
- ③ マルチビタミン群不足も当然合併している。
ビタミンB₆だけが足りないことはマレで、B群全体が不足している。
ビタミンB₁₂や葉酸も不足していることが多い。

② ビタミンB6不足

- ① ビタミンB₆が不足するとAST、ALTが低くなるが
よりビタミンB₆の影響を受けるのがALTで、AST>ALTとなる
傾向がある。
- ② AST、ALT値は22~26が理想で、かつAST≒ALTがベストの状態であるが
ASTとALTの差が2~5を超えてくると要注意。

例① AST30
ALT10~15 … ビタミンB₆不足。（2~5以上の差が目安）
特にALTが10以下は確定的。

例② AST16
ALT10 … ビタミンB₆不足、タンパク不足もあり。
マルチビタミンB群不足も当然合併している。

例③ AST22
ALT31 … 脂肪肝。 ビタミンB₆の状態は不明。
B₆の状態を見るには、ほかの項目を見る。
LD、ALP、PLTなどの軽度上昇から、
炎症が起きていると考え、B₆消耗があると考える。

例④ AST20
ALT25 … 脂肪肝（AST・ALTの差が5ある。）

例⑤ AST35
ALT52 … 脂肪肝かつビタミンB₆不足
AST、ALTともに高い。正常値を超えているということは
酵素が逸脱しているのだから炎症がある。
炎症があるということは、B₆も不足していることが
予想される。

例⑥ AST18
ALT18 … 正常

例⑦ AST23
ALT17 … ビタミンB₆不足