



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Galaktose bei Insulinresistenz zur Vorbeugung von Alzheimer-Demenz

Zucker, also Glukose, ist die einzige Energiequelle für das Gehirn.

Eine wesentliche Rolle spielen dabei die Insulinrezeptoren, denn nur mit deren Hilfe kann Zucker in die Nervenzellen gelangen.

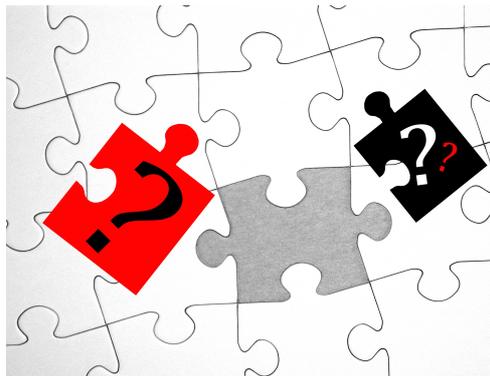
Somit hat eine Einschränkung der Versorgung des Gehirns mit Zucker Auswirkungen auf die Hirnfunktionen.

Galaktose, ebenfalls Zucker, wird unabhängig von den Insulinrezeptoren von Nervenzellen aufgenommen.

Galaktose ist somit Möglichkeit den Energiebedarf des Gehirns sicherzustellen, dessen Leistungsfähigkeit zu erhöhen und z.B. der Alzheimer-Demenz vorzubeugen.

Die Insulinrezeptoren sind entscheidend für die Regulation der Glukosekonzentration im Blut. Bei Insulinresistenz und Diabetes Typ II erlischt diese Regulation. Dies führt langfristig zu den bekannten Organschäden (Blindheit, Amputationen).

Untersuchungen haben gezeigt, dass Insulinresis-



Angela Parszyk_pixelio.de

tenz nicht nur beim Diabetes eine zentrale Rolle spielt, sondern auch bei der Alzheimer-Krankheit.

Deshalb wird die Alzheimer-Krankheit heute auch als Diabetes mellitus Typ III bezeichnet. Der resultierende Hungerzustand des Gehirns führt nach und nach zum Erliegen seiner Funktionen, was sich besonders auffällig an der Einschränkung des Gedächtnisses zeigt.

Störung des Insulinrezeptors durch Galaktose umgehen.

Wenn die Energieversorgung des Gehirns durch **Glukose** nicht mehr erfolgen kann, dann kann der Energiestoffwechsel durch die Aufnahme von **Galaktose** trotzdem aufrechterhalten werden. Der Grund

hierfür ist die bislang wenig beachtete Eigenschaft von Galaktose, dass sie unabhängig vom Insulin und vom Insulinrezeptor von Zellen aufgenommen werden kann.

Um jedoch in wirksamen Mengen aufgenommen werden zu können, muss Galaktose im Blut in höherer Konzentration vorliegen, als durch die Verdauung von milchzuckerhaltigen Nahrungsmitteln freigesetzt wird.

Deshalb ist der Verzehr von reiner Galaktose in ausreichender Menge notwendig. Erfahrungsgemäss wird das Wohlbefinden und die Schlafqualität erheblich verbessert.

nach Psychiatrie & Neurologie 1/2017