



## Zucker (Glukose) bei Insulinresistenz und Diabetes

Zucker (Glukose) ist für das Gehirn die einzige Quelle für die Gewinnung von Energie und für die Aufrechterhaltung des Stoffwechsels notwendig. Andere Organe wie Leber, Muskulatur oder Fettgewebe können ausser Glukose auch Aminosäuren oder Fettsäuren verwerten – nehmen aber auch Schaden, wenn die Versorgung mit Zucker nicht gewährleistet ist. So ist der Diabetes die häufigste Ursache für Amputationen, Blindheit und auch Demenz.

Das Gehirn ist nicht in der Lage Aminosäuren oder Fettsäuren zu verwerten. Es benötigt zirka 150g Glukose pro Tag. Im Gesamtblut sind jedoch nur 5g vorrätig. Demzufolge ist das Gehirn auf die laufende Zufuhr angewiesen. Somit führt eine eingeschränkte Glukoseversorgung des Gehirns unweigerlich zu Funktionseinschränkungen.

Auch im Gehirn wird die Glukoseaufnahme teilweise über den Insulinrezeptor vermittelt, und Morbus Alzheimer wird auch als Diabetes mellitus Typ III bezeichnet.

1. Die Lösung des Problems bei Insulinresistenz und Diabetes kann nicht erreicht werden, indem auf Zucker verzichtet wird. Auch Süsstoffe (Assugrin, Xylitol) lösen das Problem nicht. Süsstoffe verstärken die Probleme eher, da sie appetitanregend sind und zu Gewichtszunahme führen. Eine Ausnahme sind allenfalls pflanzliche Stevia-Extrakte.
2. Die Lösung des Problems bei Insulinresistenz und Diabetes ist Bewegung und Gewichtsabnahme mit Unterstützung der Aufnahme von Zucker in die Körper- und Nervenzellen mit „Insulinsensitizern“, also Türöffnern zur Überwindung der Insulinresistenz: Metformin, Berberol, Myo-Inositol (Clavella, Fol-Ino), L-Arginin, Isoflavone, Resveratrol und Zimt.

Zucker in Form von Galaktose gelangt ohne Insulinrezeptor in die Körper- und vor allem Nervenzellen und ist eine echte Chance der Demenz vorzubeugen.