

Nährstofftherapie bei Diabetes mellitus

Liebe Leserinnen und Leser,



in der letzten Ausgabe meines Gesundheitsbriefs hatte ich Ihnen angekündigt, dass ich Ihnen in der Serie "Orthomolekulare Medizin" beispielhaft einige anerkannte und bewährte Nährstofftherapien vorstellen würde. Heute geht es die "Zuckerkrankheit".

Nährstofftherapie bei Diabetes mellitus

Hinter dem harmlosen Begriff "Zuckerkrankheit" verbirgt sich eine deutlich lebensverkürzende Stoffwechselerkrankung mit fatalen Folgen: Erblindung, Fußamputation, Nierenversagen, Herzinfarkt. 40 % aller Diabetiker sterben an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. 50 % aller Amputationen werden an Diabetikern vorgenommen.

In Deutschland wird die Zahl der Typ-2-Diabetiker (= Altersdiabetiker) auf 6 bis 8 Millionen, die der Typ-1-Diabetiker auf etwa 200.000 geschätzt. Erschreckend ist, dass Millionen Deutsche gar nicht wissen, dass sie zuckerkrank sind.

Auf jeden diagnostizierten Fall kommt wahrscheinlich ein unentdeckter Typ-2-Diabetiker! Das "Wohlstandssyndrom" ("tödliche Quartett"), bei dem Übergewicht, Bluthochdruck, erhöhte Blutfette und ein gestörte Insulinwirkung gemeinsam auftreten, ist die Vorstufe zum Altersdiabetes. Bewegungsmangel und Überernährung sind Schuld am explosionsartigen Zuwachs des Typ-2-Diabetes, von dem auch immer mehr Kinder betroffen sind. Mit regelmäßiger körperliche Aktivität und einer Ernährungsumstellung könnte ein Großteil der Typ-2-Diabetiker ihren gestörten Stoffwechsel ohne Tabletten und/oder Insulin in den Griff bekommen.

Fatale Folgen

Die meisten Diabetiker versterben nicht an dem hohen Blutzucker, sondern an den Folgen arteriosklerotisch veränderter Gefäße, also an Herzinfarkt und Schlaganfall. Die Schäden an den kleinen Gefäßen in den Augen, Nieren oder den Nerven führen beim Diabetiker dramatisch häufig zum Erblinden, zu chronischem Nierenversagen oder zu Nervenschäden. Das 30fach höhere Amputationsrisiko bei Diabetikern führt allein in Deutschland zu etwa 28.000 Fußamputationen pro Jahr.

Risikofaktor: Hoher Blutzucker

Die diabetischen Folgeschäden werden durch zahlreiche Faktoren begünstigt. Die Wurzel allen Übels ist der entgleiste Zuckerstoffwechsel, der sich auch durch Tabletten oder Insulin nicht vollständig kontrollieren lässt. Der süße "Killer" Zucker verrichtet sein fatales Werk über viele Jahre unbemerkt.

Anreicherung von Sorbitol in den Zellen

Durch hohen Blutzucker sowie eine schlechte Versorgung mit Vitamin C wird beim Diabetiker vermehrt Sorbitol in den Zellen gebildet. Der Energiestoffwechsel der Zelle bricht zusammen. Von dieser Zellschädigung sind vor allem kleine Versorgungsgefäße der Netzhaut und der Nerven betroffen. Nervenschäden (Neuropathien) und Trübungen der Augenlinse (Katarakt) sind die Folge.

Karamellisierung von körpereigenen Eiweißen

Zucker verklebt bei hohen Blutspiegeln mit körpereigenen Eiweißen. Man spricht von einer Verzuckerung (=Glykosilierung) oder Karamellisierung der Eiweiße (z.B. HbA1c-Wert). Zusätzlich steigt der Oxidative Stress, da bei der Verzuckerung vermehrt freie Radikale gebildet werden. Diabetische Spätfolgen wie Herzinfarkt, Nierenversagen, Trübungen der Augenlinse und Nervenschmerzen mit Taubheitsgefühl gehen auf das Konto der Karamellisierung.

Oxidativer Stress prägt den Stoffwechsel des Diabetikers

Oxidativer Stress ist an der Entwicklung aller diabetischer Spätschäden entscheidend beteiligt. Ursache ist der zu hohe Blutzucker und der häufige Mangel an Antioxidanzien. Bereits nach dem Essen steigt bei Diabetikern die Belastung mit freien Radikalen.

Die Verzuckerung von Eiweißen sowie die dabei gebildeten Folgeprodukte fördern erheblich die Radikalbildung. Blutfette oxidieren und werden ranzig. Diabetiker haben deshalb ein 3- bis 6-mal so hohes Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall wie Gesunde.

Worauf sollte bei der Ernährung geachtet werden?

Diabetiker sollten auf eine vollwertige Ernährung mit individueller Energie- und Nährstoffzufuhr achten. Frisches Obst und Gemüse liefern wertvolle pflanzliche Antioxidanzien, während als Hauptenergiequellen komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornprodukte) und einfach ungesättigte Fettsäuren (z.B. Olivenöl, Rapsöl) gewählt werden sollten. Um das Gewicht zu reduzieren, sollten übergewichtige Typ-2-Diabetiker 3 bis 4 ballaststoff- und volumenreiche, jedoch kalorienarme Mahlzeiten/Tag zu sich nehmen. Für einen individuellen Diätplan ist es ratsam, Diätassistenten hinzuzuziehen.

Wichtig: Regelmäßige körperliche Aktivität

Schon 30 Minuten mäßiger Sport täglich verringern das Typ-2-Diabetesrisiko um 58 %. Regelmäßiges Ausdauertraining baut bei übergewichtigen Typ-2-Diabetikern Körperfett ab, senkt

den Blutdruck und verbessert die Insulinwirkung. Das herzschützende HDL-Cholesterin wird erhöht.

Antioxidanzien - Diabetiker brauchen mehr

Diabetiker brauchen deutlich mehr Antioxidanzien, insbesondere Vitamin C und Vitamin E. Die Sorbitolproduktion in den Zellen und die Bildung von Karamellisierungsprodukten wird durch Vitamin C verringert.

Vitamin E senkt das Risiko für Blutgerinnsel und wirkt entzündungshemmend. Zusammen mit Lycopin und Vitamin C hemmt Vitamin E die Bildung des stark Arteriosklerose fördernden oxidierten LDL-Cholesterins.

B-Vitamine steuern den Zucker- und Nervenstoffwechsel

B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel. Da diese Vitamine wasserlöslich sind, gehen sie bei Diabetikern vermehrt über den Urin verloren. Die Vitamine B1, B6 und B12 sind für die Energieversorgung des Nervensystems verantwortlich.

Ein Folsäuremangel kann bei Diabetikern den Homocysteinspiegel im Blut erhöhen. 30% aller Diabetiker haben erhöhte Homocysteinspiegel. Homocystein wirkt stark gefäßschädigend und steigert dramatisch das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Diabetiker sollten daher auf eine gute Versorgung mit B-Vitaminen, insbesondere mit Folsäure, Vitamin B1, B6 und B12 achten.

Zink und Chrom unterstützen den Zuckerstoffwechsel

Diabetiker scheiden über den Urin zum Teil deutlich mehr Zink aus. Eine Zinkverarmung kann die Glucoseverwertung und Insulinwirkung stören. Häufige Hautpilzinfektionen und Infekte sowie Geschmacks- und hartnäckige Wundheilungsstörungen können die Folge sein.

Chrom reguliert den Zucker- und Insulinstoffwechsel. Durch einen Chrommangel können der Blutzuckerspiegel und der Blutfettspiegel ansteigen. Chrom verbessert das Ansprechen der Körperzellen auf Insulin und die Glucoseverwertung in den Zellen

Magnesium reguliert energieabhängige Prozesse

Magnesium ist an der Regulation aller energieabhängigen Prozesse im Körper beteiligt. Über die Hälfte aller Diabetiker haben erniedrigte Magnesiumspiegel im Blut und in den Zellen. Ein Magnesium-mangel kann die Blutzuckereinstellung und Insulinwirkung erschweren sowie die Entwicklung von Netzhautschäden (Retinopathien) fördern.

Taurin schützt Zellmembranen

Die Aminosäure Taurin besitzt starke antioxidative, entzündungshemmende und zellmembran-schützende (Netzhaut, Nervensystem) Eigenschaften. Die Verklumpungsneigung der Blutplättchen wird durch Taurin verringert und die Herzleistung optimiert.

Omega-3-Fettsäuren senken Blutfettspiegel

Erhöhte Triglyceride (Neutralfette) sind ein wichtiger Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall, vor allem bei Diabetikern, bei denen diese Fettstoffwechselstörung häufig auftritt. Omega-3-Fettsäuren besitzen eine ausgeprägte triglyceridsenkende Wirkung. Darüber hinaus wirken sie entzündungshemmend und verbessern die Fließeigenschaften des Blutes. Insbesondere die Durchblutung der kleinen Gefäße (z.B. Nieren) wird verbessert.

OPC - Schutz für die Gefäße

Oligomere Proanthocyanidine (OPC) wirken antioxidativ und gefäßschützend. Sie hemmen die Oxidation des LDL-Cholesterins und verringern die erhöhte Gefäßdurchlässigkeit sowie das Risiko für Blutungen in den kleinen Gefäßen.

Alle Empfehlungen im Überblick

- 600 mg Vitamin C/Tag,
- 300 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 mg Folsäure/Tag,
- 200 mg Magnesium/Tag,
- 15 mg Zink/Tag,
- 200 µg Chrom/Tag und
- 200 mg Taurin/Tag

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.

Die orthomolekulare Vitalstofftherapie ist bei Diabetes mellitus von hohem präventiv- und komplementärmedizinischem Stellenwert. Neben einer gesunden Ernährung wird eine breitgefächerte Vitalstoffmischung mit krankheitsspezifischen Nährstoffakzenten mit mindestens

- 600 -1000 mg Vitamin C/Tag,
- 300-500 I.E. Vitamin E/Tag,
- 2-5 mg Lycopin/Tag,
- 0,8 -1,0 mg Folsäure/Tag,
- 200-400 mg Magnesium/Tag,
- 15-20 mg Zink/Tag,
- 200-500 µg Chrom/Tag.

empfohlen. Zusätzlich sollten regelmäßig etwa 1 bis 3 g Omega-3-Fettsäuren/Tag in Form von Lachsölkapseln ergänzt werden.

Auch im nächsten Gesundheitsbrief wird die praktische Anwendung einer Nährstofftherapie im Vordergrund stehen. Ich werde Ihnen ein Beispiel zur Anwendung bei Herz- und Kreislauferkrankungen geben.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihre Newsletter-Redaktion



Forschungsergebnisse aus Naturheilkunde und orthomolekularer Medizin

Die Naturheilkunde wird von ihren Gegnern gern als „unwissenschaftlich“ dargestellt. Diese Darstellung ist aber inkorrekt: Im Gegenteil, es gibt eine Fülle von Forschungen und Erfahrungsberichten zur Naturheilkunde und zu den in der orthomolekularen Medizin verwendeten Wirkstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen, Enzymen, essentiellen Fettsäuren, Bioflavonoiden und Aminosäuren. Wir berichten in Zusammenarbeit mit der Stiftung "Research for Health Foundation" von diesen Forschungsergebnissen. **Besuchen Sie die Internetseiten der Stiftung**

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln