

Fett im Fast Food und Zusammenhänge zwischen Alzheimer und Diabetes

Liebe Leserinnen und Leser,



die meisten von Ihnen wissen ja bereits, dass wir die Theorie vertreten, dass wir alle grundsätzlich gesund sein könnten, könnten wir uns nur gesund ernähren. Und das ist heutzutage nicht ganz einfach. Heute bekommen Sie ein paar wichtige Informationen zu diesem Thema:

Ernährung: Fett im Fast Food

Pommes, Hamburger und Chips enthalten viel gehärtetes Fett. Das ist billig, aber es macht besonders dick und krank.

Fett hat viele Kalorien. Das ist bekannt. Aber Transfett (gehärtetes Fett, das billig herzustellen ist und in vielen Fertigprodukten, Pommes Frites und Fast Food enthalten ist) macht besonders dick und erhöht das Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte.

Um die Unterschiede bei den Fetten herauszufinden haben US-Wissenschaftler sechs Jahre lang Affen untersucht, die mit verschiedenen Fetten gefüttert wurden. Der negative Effekt der Transfette zeigte sich, wie die Forscher kürzlich bei einem Diabetes-Kongress in Washington berichteten, unabhängig von der Kalorienmenge.

Eine Gruppe männlicher Affen erhielt Nahrung mit typischem Gesamtfettanteil, aber relativ viel Transfett (8 %). Die andere Gruppe fütterte die gleiche Kalorienmenge, aber mit ungesättigten Fettsäuren (wie Olivenöl). Das Langzeitergebnis war eindeutig: Die Transfett-Gruppe legte deutlich mehr Gewicht zu und hatte am Ende dreißig Prozent mehr Bauchfett als die Tiere aus der Olivenöl-Gruppe.

Es zählen also nicht nur die Kalorien, sondern auch die Art der Fettzusammensetzung. Transfette entstehen beim Härten ungesättigter Fettsäuren in Pflanzenölen oder beim langen Erhitzen und Frittieren. Billige Back- und Bratfette sind dafür berüchtigt. Während namhafte Margarine-Hersteller Wert darauf legen, den Anteil der Transfette gering zu halten, kommen die Transfette vor allem in Fast Food, Pommes Frites, Chips und Keksen vor, wenn gehärtete oder teilgehärtete Fette eingesetzt werden.

Für eine gesunde Ernährung, so wurde in den USA empfohlen, sollte man ganz auf Transfette verzichten. In Dänemark haben Gesundheitspolitiker bereits Konsequenzen gezogen und per

Gesetz einen niedrigen Grenzwert für Transfette von zwei Prozent vorgeschrieben. Als vor wenigen Monaten eine Studie in verschiedenen Ländern die Transfett-Anteile in üblichen Pommes-Frites-Portionen verglich, klafften die Ergebnisse weit auseinander: ein Prozent in Dänemark, neun bis zehn Prozent in Deutschland und bis zu 23 Prozent in den USA!

In Österreich, so berichtete die »Medical Tribune«, haben Ernährungswissenschaftler der Universität Wien vor zwei Jahren über 80 Produkte verschiedener FastFood-Ketten untersucht. Die Hamburger, Pommes und Chicken Nuggets von McDonalds enthielten alle mehr als zwei Prozent Transfette und wären demnach in Dänemark verboten. Die Fast-Food-Kette Burger King schnitt sogar noch schlechter ab, so die »Medical Tribune«.

Die McDonalds-Zentrale in Deutschland betont auf Anfrage, dass man sich bemühe, die Transfett-Anteile zu senken. Zur Zeit »sind in unserem Frittierfett 5 % Transfettsäuren enthalten«. Das sei doch schon ein »sehr guter Wert«.

Alzheimer und Diabetes mellitus Typ 2

Alzheimer-Demenz, ein allgemeiner Verlust der Hirnsubstanz, ist heutzutage in den Industrieländern die vierthäufigste Todesursache und betrifft 6-8% aller Personen über 65 Jahren. Man unterscheidet zwei Formen der Alzheimer-Demenz. Zum einen eine genetisch bedingte Alzheimer-Demenz und zum anderen eine sporadische Form der Alzheimer-Demenz, deren Ursachen nicht genau erkennbar sind.

In neuen Veröffentlichungen wird diskutiert, ob und inwieweit Diabetes mellitus Typ 2 einen Einfluss auf die Entstehung und den Verlauf der nicht genetisch bedingten Form der Alzheimer-Demenz hat. Hauptrisikofaktoren für die Entstehung vom sogenannten "Altersdiabetes" sind vor allem Übergewicht und Bewegungsmangel.

Grundlage dieser Hypothese ist, dass bei Alzheimer-Patienten, neben pathologischen Veränderungen im Gehirn, ähnliche Störungen des Glucosestoffwechsels auftreten wie bei Typ 2-Diabetikern.

In verschiedenen Untersuchungen konnte festgestellt werden, dass durch eine eingeschränkte Wirksamkeit des Insulins, wie es bei Diabetes mellitus Typ 2 der Fall ist, zu einer Einschränkung der Glucoseverwertung im Gehirn von Alzheimer-Erkrankten kommt. Das wiederum führt zu einer verstärkten Anreicherung von Glucose und deren Abbauprodukten in den Zellen des Gehirns und begünstigt die Entstehung von sogenannten "Advanced Glycation End Products", AGEPs.

AGEPs entstehen zwar im Laufe des normalen Alterungsprozesses, jedoch konnte bei Alzheimer-Patienten und Diabetikern eine erhöhte Konzentration festgestellt werden.

Neben ihrer Fähigkeit zur Radikalbildung können sie auch stabile Komplexe mit benachbarten Proteinen bilden und damit die Entstehung von Plaques und neurofibrillären Bündeln, die im Gehirn von Alzheimer-Patienten auftreten, fördern.

Quelle: Ernährungs-Umschau 48

Bei Diabetes mellitus handelt es sich um eine chronische Stoffwechsel-Krankheit, die auf einen absoluten oder relativen Insulinmangel zurückzuführen ist. Das Hauptkennzeichen der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) sind langanhaltend hohe Blutzucker-Werte.

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Seine Hauptaufgabe ist die

Aufnahme von Zucker (Glucose) aus dem Blutstrom in die Zellen. Fehlt dieses Hormon, kann der Zucker nicht in die Zellen "eingeschleust" werden und es kommt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels (=Hyperglykämie).

Ich hoffe, die Tipps sind wertvoll für Sie.

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