

Laktoseintoleranz, Magnesium und bilanzierte Diäten

Liebe Leserinnen und Leser,



im Zusammenhang mit meinen Informationen zu Xylitol (Gesundheitsbriefe 376 und 377) wurde ich gefragt, ob Xylitol (auch Xylit genannt) auch bei einer Laktoseintoleranz empfohlen werden kann. Ich habe ein wenig Zeit gebraucht, um diese Frage beantworten zu können. Hier die eindeutige Antwort:

Ja, man kann Xylit besten Gewissens empfehlen, weil das fehlende oder mangelhaft produzierte Lactoseabbauenzym mit Xylit nichts zu tun hat. Und damit Sie ein wenig mehr zu dem Thema erfahren, habe ich Ihnen nachfolgend eine Darstellung zum Thema „Laktoseintoleranz“ zusammengestellt.

Die beiden Gesundheitsbriefe zu Xylit finden Sie hier:

Zucker (1)

Die Vorteile von Xylitol im Vergleich zu

Zucker (2)

Die Vorteile von Xylitol im Vergleich zu

Laktoseintoleranz

Laktoseintoleranz ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit. Nicht zu verwechseln ist sie mit der Milchallergie! Von Laktoseintoleranz spricht man, wenn das körpereigene Enzym Lactase nicht oder nur noch teilweise vorhanden ist. Dieses Enzym ist verantwortlich für die Spaltung von Laktose in die beiden Einfachzucker Glukose und Galaktose die vom Körper verwertet bzw. dem Stoffwechsel zugeführt werden können. Viele Menschen wissen gar nicht, dass sie an dieser Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden da die Symptome sehr unspezifisch und vielseitig sind. Tatsächlich sind ungefähr 15-20 % der Europäer davon betroffen.

Laktoseintoleranz ist keine Allergie und keine Krankheit!

Was passiert bei Laktoseintoleranz?

Fehlt das Enzym Lactase gelangt der ungespaltene Milchzucker in den Dickdarm. Dort wird er von Darmbakterien vergärt. Als Nebenprodukte entstehen unter anderem Essigsäure, Milchsäure, Methan, Wasserstoff und Kohlendioxid. Daraus resultiert ein Ansteigen des pH-Wertes (Sauer) und ein Ansteigen des osmotischen Drucks. Durch Diffusion gelangt schließlich soviel Wasser in den Darm bis der Druck wieder ausgeglichen ist (osmotisches Gleichgewicht). Das Ansteigen des osmotischen Drucks und die dadurch entstehende Belastung kann Durchfall (Diarrhö) zur Folge haben. Die bei der Vergärung entstandenen Gase führen zu Krämpfen und Blähungen. Diese Gase werden zum Teil wieder ausgeatmet (Laktoseintoleranz-Test).

Arten von Laktoseintoleranz:

- Angeborener Laktasemangel
- Sekundärer Laktasemangel
- Primärer/Natürlicher Laktasemangel

Der angeborene Laktasemangel ist ein Enzymdefekt und tritt sehr selten auf. Problematisch hierbei ist, dass die Milchzuckerunverträglichkeit bereits im Säuglingsalter auftritt.

Der Sekundäre Laktasemangel tritt als Begleiterscheinung mit Darmerkrankungen und Darmoperationen auf. Diese Art der Laktoseintoleranz kann jedoch nach Behandlung der Krankheit wieder verschwinden.

Der natürliche Laktasemangel ist die häufigste Art von Laktoseintoleranz. Bei Säuglingen wird Laktase in der Regel in ausreichenden Mengen produziert um zu gewährleisten dass die für den Entwicklungsprozess wichtige Muttermilch gut vertragen wird. Nach der Entwöhnung verringert sich allerdings die Produktion des Enzyms je nach Weltregion unterschiedlich.

In Nord und Mitteleuropa bleibt die Laktase-Aktivität in der Regel bis ins hohe Alter bestehen während ein großer Teil der asiatischen Bevölkerung keinen Milchzucker mehr verträgt. Generell scheint Laktoseintoleranz ein Normalzustand zu sein. Nach neuesten Erkenntnissen ist eine Genmutation dafür verantwortlich, dass die Laktaseaktivität bis ins hohe Alter bestehen bleibt.

Nahrungsergänzung mit Magnesium erhöht Überlebensrate bei Herzschwäche

Neue Studie im "International Journal of Cardiology":

Eine Nährstoff-Verbindung mit Magnesium kann schwachen Herzen offensichtlich wirksam auf die Sprünge helfen: Wie Wissenschaftler um Prof. Anatolyn I. Martynow von der Moskauer Akademie für Medizinische Wissenschaften in einer Ausgabe der Fachzeitschrift "International Journal of Cardiology" (134; 2009: 145-147) berichteten, kann der natürliche Wirkstoff selbst bei schwerster Herzinsuffizienz (Herzschwäche) die Lebensqualität und Prognose der Patienten deutlich verbessern, wenn er zusätzlich zu den herkömmlichen Herzmedikamenten eingenommen wird.

Die Forscher gaben 79 Patienten mit Herzinsuffizienz im schlimmsten Stadium (NYHA IV) zusätzlich zur Standard- Therapie entweder eine gut bioverfügbare Magnesium-Verbindung oder ein Scheinmedikament (Placebo). Das Ergebnis: Nach einem Jahr besserten sich bei 38,5 Prozent der mit Magnesium behandelten Herzkranken die klinischen Beschwerden deutlich. In der Placebo-Gruppe wurde hingegen bei keinem einzigen Patienten eine Besserung erzielt, sondern bei 56,3 Prozent verschlechterten sich die Symptome der Herzschwäche sogar. Nach einem Jahr lebte nur noch etwas mehr als die Hälfte (51,5 Prozent) dieser Patienten, während diesen

Zeitraum mehr als 75 Prozent der Herzkranken überlebten, welche die Magnesium-Verbindung einnahmen.

Für die Studienleiter sind eine höhere Überlebensrate und eine Verbesserung des Krankheitsbildes eindeutige Argumente, die für eine unterstützende Behandlung der Herzinsuffizienz mit Magnesium sprechen, zumal der Wirkstoff sehr gut verträglich sei.

“Die Bedeutung des Mineralstoffs Magnesium für Herz und Kreislauf ist schon sehr lange bekannt“, erklärte Martynow. Ein Mangel an dem Mineral sei aber insbesondere bei Patienten mit Herzinsuffizienz weit verbreitet.

Quelle: International Journal of Cardiology 134 (2009): 145-147

Ergänzende bilanzierte Diäten - Unser Einführungsangebot „3 plus 2“

Ich möchte Sie heute auf unsere ergänzenden bilanzierten Diäten hinweisen, für die wir seit einiger Zeit ein besonderes Einführungsangebot haben. In den letzten Wochen haben wir vielen Kunden dieses besondere Einführungsangebot bereits per Post zugeschickt. Wenn Sie unsere Post noch nicht bekommen haben oder nicht gelesen haben: Hier finden Sie einen Hinweis auf diese außergewöhnlichen Produkte:

Was ist eine ergänzende bilanzierte Diät?

Ergänzende bilanzierte Diäten, auch „Diätetische Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke“ genannt, wurden 2001 als neue Produktkategorie in die deutsche Diätverordnung aufgenommen. Diese Diäten werden für Personen entwickelt, die z.B. aufgrund einer Erkrankung eine spezielle Anforderung an die Nährstoff- und/oder Energiezufuhr haben. Ergänzende bilanzierte Diäten haben einen Ernährungszweck und sind deshalb keine Arzneimittel.

Ergänzende bilanzierte Diäten sind Lebensmittel: Während Arzneimittel der Heilung oder Linderung von Krankheiten dienen, haben bilanzierte Diäten ausschließlich den Zweck, die Behandlung von Krankheiten ernährungsmedizinisch zu unterstützen und zu optimieren.

Alle unsere ergänzenden bilanzierten Diäten wurden beim Bundesministerium für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit angezeigt und wurden in Bezug auf ihre Wirksamkeit wissenschaftlich belegt.

Sie können alle diese neuen Produkte unter der Rubrik „Ergänzende bilanzierte Diäten“ im Internet im Detail anschauen. Dort können Sie – wie bei uns üblich – auch alle Produktbeschreibungen online erhalten. Natürlich stehen wir Ihnen wie immer auch telefonisch für Ihre Fragen zur Verfügung.

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