

Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (3)

Liebe Leserinnen und Leser,



Zunächst hatte ich gemeint, ich würde das Thema mit zwei Gesundheitsbriefen ausreichend genug behandeln können. Ich habe aber noch ein paar Informationen mehr gefunden, die ich Ihnen mitteilen möchte. Deshalb also heute Teil 3 zum Thema Gesundheit und Alterung.

Sie können Ihr Leben verlängern und fit bleiben im Alter mit einer einfachen Umstellung der Ernährung, die auf Ihren Jugend-Gen-Schalter Einfluss nimmt. Professor Cynthia Kenyon, von der viele Experten glauben, sie sollte den Nobelpreis für ihre Erforschung des Alterns gewinnen, hat herausgefunden, dass Kohlenhydrate direkt die Gene beeinflussen, welche Jugendlichkeit und Langlebigkeit bedingen.

Ihre Untersuchungen haben außerdem ergeben, dass es sich hier um die gleichen Gene handelt, die bei Fadenwürmern, Ratten und Mäusen aktiv sind. Durch Optimierungen an den Genen von Fadenwürmern ist sie nun in der Lage, Menschen zu helfen, ihre Lebenserwartung zu verlängern. Es gibt nämlich Anzeichen dafür, dass diese Gene auch bei Menschen aktiv sind. Sie fand heraus, dass eine Ablehnung des Gens, welches die Insulinproduktion beeinflusst, wiederum wie ein Schalter auf ein anderes Gen wirkt und gerade dieses Gen soll quasi wie ein Lebenselixier wirken.

Der Schlüssel zum Geheimnis heißt: Reduzierung von Kohlenhydraten

Wie die Daily Mail berichtet, bestätigen Forschungen, dass der „Insulin-like growth factor“ mit verschiedenen Krebsarten in Verbindung gebracht wird, und dass ein erhöhter Insulinspiegel durch hohen Verbrauch an Kohlehydraten ausgelöst werden könnte.

Insulin ist ein wichtiger Beschleuniger des Alterungsprozesses und wirkt sich auch auf viele körperliche Prozesse aus, von denen sich alle auf Ihre Langlebigkeit auswirken, so z. B.:

- Es ändert die Expression von zahlreichen Hormonen
- Es regt die sympathischen Nervensysteme an
- Es fördert die Vasokonstriktion

Unter Vasokonstriktion versteht man die "Zusammenschnürung" bzw. "Verengung" von

Blutgefäßen, welche durch die glatte Gefäßmuskulatur verursacht wird. Die Vasokonstriktion ist eine physiologische Reaktion, die dazu führt, dass der Gefäßquerschnitt und damit die Durchblutung hinter dem betroffenen Gefäßabschnitt verringert werden. Auslösend ist eine Kontraktion der glatten Gefäßmuskulatur.

Glukose blockiert die jugendlichen Gene

Professor Kenyon arbeitete an Fadenwürmern (*Caenorhabditis elegans*). Sie hat eine winzige Menge von zuckerhaltiger Glucose, die normale Ernährung einiger ihrer Würmer, vergrößert. "Der Effekt war bemerkenswert", sagt sie. "Die zuckerhaltige Glucose blockiert die jugendlichen Gene und sie verloren die meisten der gewinnbringenden Vorteile für ihre Gesundheit." Ihre Ergebnisse wurden bereits erfolgreich in anderen Labors auf der ganzen Welt mit anderen Tieren wiederholt, darunter Ratten, Mäusen, und in gewissem Umfang auch Affen. Die Menschen haben auch diese Gene, daher sollte die Angabe dieser Ergebnisse auch für uns zutreffen. Wichtige Erkenntnis der Experimente war, dass die Tiere nicht nur sechsfach länger gelebt haben, sondern auch alle Lebensfunktionen ohne Beeinträchtigung aufrechterhalten konnten.

Professor Cynthia Kenyon zeigt in ihren Untersuchungen auf, dass Kohlenhydrate direkt auf zwei wichtige Gene im Körper reagieren, die für die Langlebigkeit und Jugendlichkeit verantwortlich sind. Die Daily News berichtet: "Diese Arbeit hat unser Verständnis des Alterns revolutioniert", erklärt Jeff Holly, Professor für klinische Wissenschaften an der Universität Bristol. "Vor zehn Jahren dachten wir, Alterung ist wahrscheinlich das Ergebnis eines langsamen Verfalls, eine Art Rost", sagt er. "Aber Professor Kenyon hat gezeigt, dass es hierbei nicht um Verschleiß geht, sondern dass dieses durch Gene gesteuert wird."

Neue Medikamente sind nicht erforderlich

Die Folge der Untersuchungen ist auch, dass man keine neuen Medikamente entwickeln muss, um die Gene ein- oder auszuschalten, sondern die Aufnahme von Kohlehydraten begrenzen soll, vor allem in Form von Fructose und Körnern. Die gleichen Ergebnisse werden so ohne negative medikamentöse Nebenwirkungen erreicht!

Bereits frühere Studien haben gezeigt, dass die Lebensdauer bei Menschen sich reduziert, wenn die Kalorienzufuhr erhöht wird. Das Problem ist, dass die meisten Menschen nicht verstehen, wie man richtig Kalorien reduzieren kann. Um gesund zu bleiben, müssen Sie Kalorien aus einer bestimmten Quelle reduzieren - nämlich Kohlenhydrate! Kenyon's Forschung bietet Unterstützung für diesen wichtigen Punkt und erneuert dies.

Die Daily News berichtet: "... von Professor Kenyon wurde herausgefunden, warum eine drastisch reduzierte Kalorienzufuhr eine so bemerkenswerte Wirkung hat. Diese Änderung hat nämlich folgende Reaktionen zwischen Genen hervorgerufen: Eine Umstellung in dem Insulin-Gen hat das Einschalten des Gens ausgelöst, welches für Langlebigkeit und Jugendlichkeit zuständig ist.

„Sensenmann“ und „Sweet-Sixteen“

"Wir nennen das erste Gen scherzhaft „der Sensenmann“, weil, wenn es eingeschaltet ist, die Lebensdauer recht kurz ist", erklärt Frau Kenyon. Das zweite "Elixier"-Gen scheint alle Anti-Aging-Vorteile zu bringen - sein Eigenname ist DAF 16, es bekam schnell den Spitznamen

"Sweet Sixteen", weil es die Würmer in Teenager verwandelte. "Es sendet Anweisungen, um eine ganze Palette von Reparatur- und Renovierungs-Genen" aufzuwecken", sagt Professor Kenyon. ... Das Sweet Sixteen Gen "stärkt auch Verbindungen, die sicherstellen, dass die Proteine, die Ihre Haut und Muskel aufbauen, richtig funktionieren, dass das Immunsystem aktiv bleiben wird und Infektionen und Gene, die aktiv bei einem Krebsgeschehen sind, ausgeschaltet werden" - fügt sie hinzu.

Empfehlungen zum Fructose Verbrauch

Als Standard-Empfehlung gilt folgender Rat: Halten Sie Ihren gesamten Fructose-Verbrauch unter 25 Gramm pro Tag.

Allerdings wäre es für die meisten Menschen klug, die Fructose-Aufnahme in Form von Früchten zu beschränken: 15 g oder weniger. Damit haben Sie die Garantie, dass Sie nur die Fructose aufnehmen, die Sie wirklich brauchen. Sie nehmen ja auch noch Fructose in Form von Getränken und anderen verarbeiteten Lebensmitteln auf, was ja dann noch hinzu zu addieren ist.

15 Gramm Fructose ist nicht viel - es steht für zwei Bananen, eine Drittel Tasse Rosinen, oder nur zwei Datteln!

Die durchschnittliche aufgenommene Menge von z. B. Limonade enthält 40 g Zucker, mindestens die Hälfte davon besteht aus Fructose. Nun können Sie mit Limo allein Ihre tägliche Ration von 15 g bereits überschreiten, wobei Ihnen das zuckerhaltige Getränk nichts bietet außer „leeren Kalorien“.

Die Reduzierung von Zucker in Ihrer Ernährung kann hart sein. Es ist bekannt, dass nicht nur Kokain süchtig machen kann, sondern auch Zucker.

In seinem Buch The Sugar Fix, zeigt Dr. Johnson ausführliche Tabellen mit dem Anteil der Fructose in verschiedenen Lebensmitteln - eine Informationsgrundlage, die ohne weiteres verfügbar ist, wenn Sie versuchen herauszufinden, wie viel Fructose genau in den verschiedenen Lebensmitteln ist.

Wenn Sie glauben, Sie müssen ein Süßungsmittel haben, folgen Sie bitte einigen Richtlinien:

- Vermeiden Sie alle künstlichen Süßungsmittel.
- Vermeiden Sie alle konventionellen Agaveprodukte und solche Produkte mit Fructosesirup aus Mais.
- Zucker aller Typen so weit wie möglich begrenzen. Sie können reine Glucose (Dextrose), ein Süßungsmittel für ca. 1 € pro Pfund kaufen. Die Dextrose hat keine der nachteiligen Auswirkungen der Fructose, wenn sie mäßig verwendet wird. Es ist nur mit 70 Prozent als Saccharose berechnet und so süß, dass Sie mit ein bisschen mehr davon letztendlich die gleiche Süßung erreichen. Es ist etwas teurer als Saccharose, aber besser für Ihre Gesundheit.
- Sie können auch reinen Honig, in Maßen verwenden oder vollständig vermeiden, weil es einen 70 Prozent-Anteil von Fructose hat, die höher ist als HFCS. Jedoch ist der Fructose-Anteil nicht dergestalt, als dass er Ihnen einen großen Schaden zufügen kann. Aber jeder Teelöffel Honig hat fast vier Gramm Fructose, deshalb Sie sollten sorgfältig die

Gesamtmenge von Fructose in Gramm (einschließlich Früchten) hinzufügen und diese unter 15 Gramm pro Tag halten.

- Verwenden von regulären Stevia (Süßkraut, Honigkraut) in Maßen, versuchen Sie aber Stevia-basierte Süßungsmittel wie Truvia und PureVia zu vermeiden, da Sie weiterer Verarbeitung unterzogen worden sind. Favoriten sind die flüssigen Stevias, die mit englischen Toffee oder französischer Vanilla gewürzt sind.
- Luo Han Guo ist ein anderes ausgezeichnetes natürliches pflanzliches Süßungsmittel.
- Sport kann ein sehr leistungsfähiges Tool für Ihre Steuerung der Fructose sein. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, Sie zu unterstützen.. Wenn Sie Fructose verbrauchen, ist es das Beste, dies unmittelbar während oder nach Übungen, wie sie diese üblicherweise durchführen, zu verwenden. So dient es als Kraftstoff und konvertiert nicht in Fett und stört auch nicht Ihre Insulin-Rezeptoren. So vermeiden Sie die negativen Auswirkungen der Fructose. Diese Übungen helfen auch, Ihren Appetit zu steuern.
- Wenn Sie Fasten wegen hohem Insulinspiegel, hohem Blutdruck, hohen Cholesterinwerten, Diabetes haben oder wenn Sie übergewichtig sind sollten Sie alle Süßungsmittel vermeiden, einschließlich Stevia, da alle Süßungsmittel Ihre Insulin-Empfindlichkeit verringern können.

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.
Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine



ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

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