

## Cholin und Betain unterstützen Regulierung des Blutzuckerspiegels

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Erstmalig wurde die Wirkung von Cholin und Betain auf den Blutzuckerspiegel nachgewiesen: Wer mehr Cholin und Betain aufnimmt hat ein geringeres Risiko für eine Insulinresistenz. Bei Diabetes empfiehlt sich daher, Nahrungsmittel mit viel Cholin und Betain zu essen oder diese als Nahrungsergänzung einzunehmen.

Cholin und Betain führen völlig zu Unrecht ein Schattendasein unter den Nahrungsergänzungsmitteln. Beide Stoffe gelten als vitaminähnliche Substanzen. Cholin wird zwar auch vom menschlichen Organismus produziert allerdings nicht in ausreichenden Mengen. Daher ist es seit 1998 als essentieller Stoff anerkannt. Die empfohlene Dosierung von Cholin liegt bei ungefähr 500mg täglich: Frauen sollten 425 Milligramm Cholin täglich aufnehmen. Während der Schwangerschaft sollte die Zufuhr 450 Milligramm und während der Stillzeit ebenso wie generell bei Männern 550 Milligramm betragen.

Cholin hat sich gegen eine Überfettung der Leber sowie auch bei Asthma bewährt. Betain ist ein Oxidationsprodukt von Cholin und wirkt sich ebenfalls günstig auf die Fettverarbeitung der Leber aus. Außerdem ist es ein Homocystein-Killer. Bei regelmäßiger Einnahme kann der Homocystein-Spiegel um bis zu 20 Prozent gesenkt werden, womit das Risiko für Herz-Kreislaufkrankheiten sowie Demenzen erheblich abnimmt.

## Pilotstudie zur Wirkung von Cholin und Betain auf den Blutzuckerspiegel aus Neufundland

---

Nun haben Wissenschaftler unter anderem der kanadischen Memorial Universität in St. John's auf Neufundland erstmalig Hinweise auf eine weitere mögliche Wirkung von Cholin und Betain entdeckt. Dazu wurden im Rahmen der Studie CODING (Complex Diseases in the Newfoundland population: Environment and Genetics – Komplexe Krankheiten in der Bevölkerung Neufundlands: Umwelt und Genetik) über einen Fragebogen die Ernährungsgewohnheiten von 2394 erwachsenen Personen ermittelt. Aus diesen Daten war es den Forschern möglich die Cholin- sowie die Betain-Aufnahme der einzelnen Teilnehmer zu bestimmen.

## Vergleich von Cholin- und Betain-Aufnahme mit der Verbreitung von Insulinresistenzen

---

Parallel dazu wurden die Verbreitung und das Ausmaß von Insulinresistenzen unter den Teilnehmern festgestellt. Dazu wurden zwei unterschiedliche Verfahren zugrunde gelegt: Der quantitative Insulinempfindlichkeits Check-Index (QUICKI) ist das Ergebnis aus Berechnungen zum Verhältnis von Nüchtern-Insulin und Nüchtern-Glukose. Er gibt Aufschluss über die Insulinsensitivität.

Der HOMA-Index (Homeostasis Model Assessment) hingegen gibt ab einem Wert von zwei Hinweise auf eine Insulinresistenz. Ab 2,5 liegt sie wahrscheinlich vor und ab fünf kann auf einen Typ-2-Diabetes geschlossen werden.

## Weniger Resistenzen und höhere Insulinsensitivität – Cholin und Betain helfen bei Diabetes

---

Dabei kamen die kanadischen Wissenschaftler zu dem Resultat, dass Nüchtern-Glukose und Insulinspiegel sowie der HOMA-Index umso niedriger waren, je mehr Betain und Cholin zugeführt wurde. Je höher die Betain- und Cholin-Aufnahme also war, desto seltener kam eine Insulinresistenz vor. Dies bestätigten auf der anderen Seite auch die QUICKI-Werte, die bei höherer Einnahme eine höhere Insulinsensitivität ergaben.

## Deswegen ist der Insulin-Effekt durch Cholin und Betain wahrscheinlich

---

Die Forscher gaben jedoch zu bedenken, dass ihre Studie eine Korrelation oder das Verhältnis verschiedener Merkmale aufzeigt. Dahinter muss nicht unbedingt eine ursächliche Beziehung stehen. Gleichwohl weisen die Autoren der Studie darauf hin, dass es deutliche Hinweise auf Mechanismen gibt, die gegen eine Insulinresistenz wirken. So besteht die Möglichkeit, dass Cholin gegen oxidativen Stress sowie entzündungshemmend wirkt.

Betain könnte zudem die Signalwege zur Glykogensynthese also zur Umwandlung von Glukose in seine Speicherform Glykogen sowie die Insulinsensitivität allgemein verbessern. Außerdem ist Betain wohl in der Lage, die Niveaus verschiedener Entzündungsmarker zu senken, womit auch die Wirkung von Betain gegen gefäßschädigendes Homocystein in Zusammenhang steht.

## NTP52: Cholin & Inositol - Preis: 16,80 €

---

Cholin ist essenziell für eine normale Entwicklung, vor allem für Gehirn und Nervensystem. Inositol ist ein naher Verwandter von Cholin und ist Bestandteil des Lecithins. Es unterstützt die kognitive und mentale Leistungsfähigkeit.

Wer sich schlecht Namen und Telefonnummern merken kann, sollte sich für Cholin plus Inositol interessieren. Cholin und Inositol gehören beide zur Gruppe der B-Vitamine und sind Bestandteile von Lecithin. Sie arbeiten bei der Verarbeitung von Fetten und Cholesterin mit. Cholin ist an der Bildung von



Nervenzellen beteiligt und spielt eine bedeutende Rolle bei der Übertragung von Nervenreizen. Cholin unterstützt die Arbeit der Leber und hilft dadurch, den Organismus zu entschlacken, aber auch, den Cholesterinspiegel zu senken. Es hilft die Wände der Arterien geschmeidig und frei von Ablagerungen zu halten. Diese Substanz gehört zu den wenigen Stoffen, die direkt in die Gehirnzellen gelangen, wo es die Erhaltung eines guten Gedächtnisses unterstützen kann.



Cholin unterstützt eine normale Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems. Inositol gilt als Vitaminoid, es wird dem Komplex der B-Vitamine zugeordnet. Inositol ist ein (sechswertiger) Alkohol und kommt sowohl in Pflanzen als auch in Tieren vor.

Inositol ist im menschlichen Körper praktisch in allen Geweben vorhanden. Besonders hoch konzentriert ist es im Gehirn, in der Niere, Leber und Milz sowie in den Hoden. Inositol kann vom Körper selbst aus Glukose hergestellt werden und gilt daher als nicht essenziell. Cholin verbindet sich mit Inositol, um Lecithin zu bilden.

**Hier finden Sie das Produkt im Online Shop von Nature Power**

## **NTP20: Betain-Hydrochlorid - Preis: 14,90 €**

Betain ist ein Bestandteil des Magensaftes. Betain unterstützt die Herzgesundheit durch seine Fähigkeit, einen günstigen Homocysteinspiegel aufrecht zu erhalten. Es unterstützt die normale Herz-Kreislauffunktion.



Betain entsteht durch die Oxidation von Cholin und ist ebenso mit der Aminosäure Glycin verwandt, als dessen Derivat es auftritt. Das wird deutlich durch den auch verwendeten Namen für Betain: Trimethylglycin. Dieser verrät obendrein, dass Betain drei Methylgruppen enthält. Gleichzeitig zählen Betain wie auch Cholin zu den vitaminähnlichen Stoffen.

Konkret lässt sich eine Ähnlichkeit mit B-Vitaminen feststellen.

Der Magen produziert jeden Tag zwischen einem und zwei Liter Magensaft, der hauptsächlich aus Salzsäure und eiweißspaltenden Enzymen (Proteasen) besteht. Man findet Betain in vielen Pflanzenteilen (Broccoli, Spinat) und Rübenzucker-Melasse, darüber hinaus in Miesmuscheln, Extrakten aus Krabben sowie in Dornhaimuskeln. Der Name Betain wird durch das Vorkommen in der Zuckerrübe (lat. Beta vulgaris) abgeleitet, dort gewinnt man es als Nebenprodukt bei der Zuckerherstellung. Betain-HCL besteht aus 76 % Betain, gebunden an 24 % Salzsäure (Hydrochlorid). Betain kann helfen, die normale Verdauungsfunktion zu herzustellen. Bei der Einnahme von Enzymen muss beachtet werden, dass sie direkt zu den Mahlzeiten genommen, die Verdauung unterstützen.

Betain ist ein Homocystein-Killer, der Herz, Gefäße und Leber schützen sowie gegen Demenz vorbeugen kann. Vor allem amerikanische Forscher widmen sich immer intensiver diesem mit Aminosäuren verwandten Mikronährstoff.

**Hier finden Sie das Produkt 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](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln