

## Wissenschaftler warnen! Zucker kann Lern- und Denkvermögen einschränken Omega-3-Fettsäuren als wichtigen Schutzfaktor erkannt

„Hoher Zuckerkonsum stört das Lern- und Erinnerungsvermögen“ oder „Zucker kann dumm machen: Wissenschaftler warnen“ – so der Wortlaut einiger Schlagzeilen, die kürzlich verschiedene Nachrichtenmagazine im Internet durchlaufen haben. Anlass für diese Schlagzeilen ist eine Untersuchung, die jüngst veröffentlicht wurde. Sie untersuchte die Auswirkungen eines hohen Zuckerkonsums auf das Gehirn sowie die Möglichkeit, sie durch diätetische Maßnahmen zu beeinflussen. **Wichtige Erkenntnis: Omega-3-Fettsäuren gehen als wichtige schützende Nährstoffe für das Gehirn aus der Untersuchung hervor.**

Schon lange werden die Auswirkungen und Folgen eines dauerhaft hohen Zuckerkonsums diskutiert. Eine der Folgen, die auch von der medizinischen Fachwelt anerkannt wird, ist eine sich entwickelnde Insulinresistenz. Durch einen ständig starken Anstieg des Blutzuckerspiegels muss die Bauchspeicheldrüse ebenso auch viel Insulin herstellen und die Körperzellen sind über viele Jahre hinweg hohen Insulinwerten ausgesetzt. Die Folge ist die Ausbildung einer Insulinresistenz, die Vorstufe eines Typ-II-Diabetes. Zugleich weist Einiges darauf hin, dass sich dadurch auch das Risiko für kognitive Defizite und Demenz erhöht. Diabetiker sind deutlich häufiger von einer Verschlechterung kognitiver Funktionen und Demenzerkrankungen betroffen als Nicht-Diabetiker. Als Grund wird unter anderem angeführt, dass der Transport von Insulin durch die Blut-Hirn-Schranke mit steigender Insulinresistenz beeinflusst wird. Nun scheint eine weitere Untersuchung die Bedrohung von dauerhaft zuviel Zucker zu bestätigen. Sie belegt zugleich aber auch den Wert einer guten Omega-3-Versorgung, um Schäden entgegen zu wirken oder diese möglichst zu minimieren.

**Studiendetails:** Um die Auswirkungen eines hohen Zuckerkonsums und den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren zu untersuchen, erhielt eine Versuchsgruppe von Ratten über einen Zeitraum von 6 Wochen eine Zuckerlösung. Die zweite Versuchsgruppe erhielt außerdem Omega-3-Fettsäuren in Form von Leinsamenöl und der Omega-3-Fettsäure DHA, die bekannt ist für ihre Schutzfunktion von Gehirnzellen für das Erinnerungs- und Lernvermögen. Zuvor durchliefen beide Gruppen ein Trainingsprogramm, dem sie sich nach der 6-wöchigen Versuchskost erneut stellen mussten.

Ergebnis: Die Gruppe, die zusätzlich Omega-3-Fettsäuren zur „Zuckerdiät“ erhielt, konnte sich deutlich besser orientieren und die Aufgaben besser bewerkstelligen als die Gruppe, die keinen Omega-3-Zusatz erhielt.

**Fazit der Wissenschaftler:** Unsere Ernährungsweise beeinflusst nicht nur unser Denken, ein hoher Verzehr von Zucker und zuckerreichen Lebensmitteln über einen längeren Zeitraum kann das Gehirn sogar schädigen. Es beeinflusst das Erinnerungsvermögen und die Fähigkeit zu lernen. Eine ausreichende oder ergänzende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zur Mahlzeit kann helfen, Schäden zu minimieren. *Quelle: The Journal of Physiology; May 2012*

Eine Ernährung, die ausreichend Mikronährstoffe und essentielle Omega-3-Fettsäuren enthält, wird einen zu hohen Zuckerkonsum nicht ausgleichen können. Vielmehr ist ein bewusster Umgang mit Zucker, Süßigkeiten und stark zuckerhaltigen Getränken gefragt. Derzeit liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland bei rund 36 Kilogramm. Dennoch ist es unbedingt ratsam, auf eine optimale Zufuhr essentieller Nahrungsfaktoren wie Omega-3-Fettsäuren großen Wert zu legen – vor allem bei bereits vorliegenden Problemen (z.B. insulinresistente Typ-2 Diabetiker). Berichten zufolge ist insbesondere die Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren hierzulande unzureichend und liegt im statistischen Durchschnitt bei nur ca. 200 mg DHA/EPA pro Tag. Immer mehr Experten bestätigen, dass die Omega-3-Aufnahme deutlich höher liegen sollte (der niederländische Gesundheitsrat empfiehlt etwa 450 mg EPA und DHA pro Tag) und verweisen – vor allem, wenn generell eine Abneigung gegen Fisch besteht – auf die Möglichkeit einer Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren.

**Omega-3-Fettsäuren sind eine spezielle Gruppe mehrfach ungesättigter Fettsäuren. Sie sind essentiell: Unser Körper kann sie nicht direkt selbst herstellen und ist auf eine regelmäßige Aufnahme über die Nahrung angewiesen. Die biologisch aktivsten Omega-3-Fettsäuren sind Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA). Sie kommen vor allem in fettreichen Meeresfischen wie Hering, Makrele, Sardine, Lachs oder Thunfisch vor. Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren für die Gehirnzellen sowie die positiven Wirkungen dieses Nährstoffs bei Aufmerksamkeitsstörungen, Demenzerkrankungen und anderen mit dem Gehirn in Verbindung stehenden Gesundheitsproblemen brachten Fisch den Ruf einer wichtigen „Gehirnnahrung“ ein.**

### Was Sie jetzt tun können

- Informieren Sie sich ausführlich über die beeindruckenden Studienergebnisse zu den Vorteilen wissenschaftlich fundierter Naturheilverfahren und besuchen Sie die Internetseiten der Dr. Rath Gesundheits-Allianz.

Bitte nennen Sie uns im Falle eines Anrufs den Namen der Person (siehe Stempelfeld), von der Sie diesen Gesundheits-Brief erhalten haben