

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 14. November 2011

Insulinresistenz – das Vorspiel des „Altersdiabetes“

Immer vehementer warnen Experten vor einer Diabetes-Pandemie, also der weltweiten Verbreitung dieser Krankheit. Schon 2006 forderte eine UN-Resolution die Mitgliedsstaaten auf, nationale Maßnahmen zur Prävention und Behandlung zu entwickeln. Neuste Zahlen sind Besorgnis erregend. In Deutschland sind bereits 12 Prozent der 20- bis 79-jährigen erkrankt, insgesamt über 7 Millionen Menschen. Dramatisch ist, dass immer mehr Kinder an „Altersdiabetes“ erkranken. Das zeigt, dass sie keine Alterskrankheit ist, sondern, dass eine Ernährungs- und Lebensweise, die früher erst im höheren Alter zum Diabetes führte, sich so verschlechtert hat, dass heute schon 5-jährige Kinder daran erkranken.

Das beste Mittel gegen Diabetes ist das Wissen, was beim Kreislauf der Insulinausschüttung geschieht und nachfolgend die gelebte Vorbeugung. Beim gesunden Menschen schüttet die Bauchspeicheldrüse ständig ein wenig und nach dem Essen vermehrt Insulin aus. Dieses Hormon transportiert den Zucker in die Zellen, damit uns ausreichend Energie zur Verfügung steht. Ernähren wir uns von Früchten und Vollkornprodukten, die so genannte „langsame“ Zucker enthalten, gelangen diese über einen längeren Zeitraum in geringerer Dosierung ins Blut. Die Bauchspeicheldrüse schüttet dann die passende Menge Insulin aus. So genannte „schnelle“ Zucker insbesondere aus süßen Getränken, Softdrinks, Weißmehl, Schokolade sowie Süßigkeiten strömen sehr schnell ins Blut und veranlassen eine extrem hohe Insulinausschüttung. Passiert letzteres über längere Zeit wird die Bauchspeicheldrüse ständig überfordert. Gleichzeitig werden die Zellen aufgrund der hohen Mengen immer unempfindlicher gegen Insulin. Das treibt die Produktion zusätzlich hoch, da der Körper die Versorgung der Zellen mit Zucker sicherstellen möchte. Diese Entwicklung geschieht lange vor dem Ausbruch der Krankheit „Altersdiabetes“.

Achtung: Während dieses Zeitraums zeigen Blutmessungen einen gesunden Zuckerspiegel, obwohl der Insulinspiegel längst erhöht ist. Eine Negativspirale schleicht sich ein: Der permanent erhöhte Insulinspiegel erhöht das Körpergewicht, die Resistenz gegenüber dem Hormon nimmt immer mehr zu. Irgendwann kann die Bauchspeicheldrüse nicht mehr genug Insulin bereitstellen. Die Blutzuckerwerte steigen an. Vorsicht: Wenn Sie nun Medikamente wie Sulfonylharnstoffe oder Glinide einnehmen, senken diese zwar den Blutzucker, erhöhen aber weiterhin die Insulinausschüttung.

Selbst nach Jahren dieser Entwicklung ist es noch nicht zu spät. Sie können noch eingreifen und den drohenden Krankheitsausbruch verhindern. Schwenken Sie um und ändern Sie augenblicklich ihre Ernährungs- und Lebensweise. Der wesentliche Faktor ist das Übergewicht und die damit verbundene Fetteinlagerung. Bauen Sie diese ab. Laufen Sie dem Diabetes davon und zwar täglich mindestens halbe Stunde. Beginnen Sie mit Walken und steigern Sie ihre Aktivität, wie ihr Körper es zulässt. Vermeiden Sie vor allem am Abend schnelle Zucker, Rauchen und Stress. Ihr Körper denkt dann, er befände sich in einer Alarmsituation und stellt deshalb ständig Zucker und freie Fettsäuren zur Verfügung. Diese kurbeln wieder die Insulinfreisetzung an, was absolut bedrohlich ist, wenn bereits eine Insulinresistenz besteht. Lassen Sie ihre Mikronährstoffe überprüfen. Für eine gute Insulinverwertung benötigen Sie genug Vitamin C, D, E, Chrom, Zink, Magnesium sowie Q10. Mit diesen Maßnahmen lässt sich die Insulinresistenz wieder in den normalen Zustand der Insulinsensitivität umkehren. So können Sie sich vor „Altersdiabetes“ retten.

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und eine gute Woche

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

