10. Tag – Der „Sugar Blues“

Was in unserem Körper geschieht, wenn wir ihn Tag ein, Tag aus mit SCHLECHTEM Zucker füttern?

Wer zum Beispiel den Tag mit einigen Scheiben wabbeligen Weissbrot aus vitalstofffreiem Auszugsmehl beginnt - darauf dann noch dick und üppig Marmelade streicht, die ordnungsgemäß zu 50 % aus raffiniertem Fabrikzucker besteht - was passiert dann?

Die isolierten Kohlenhydrate - Weissmehl und Fabrikzucker - sind nichts anderes als komprimierte Glucose, also Zucker in konzentrierter Form. Es fehlt ihnen an Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Folglich gelangt die Glucose ungebremst ins Blut und löst dort einen regelrechten Zuckerschock aus.

Kaum im Dünndarm eingetroffen, geht das Gedränge los: Die Masse an Glucoseteilchen quetscht sich durch die Darmwand und schwappt in den Blutstrom. Ein "Glucose-Tsunami" von höchst dramatischem Ausmaß überflutet die Leber und sorgt im Körper für den absoluten Ausnahmezustand. Und das nur wegen eines scheinbar völlig harmlosen Marmeladenbrotes!

Die Leber in höchster Not

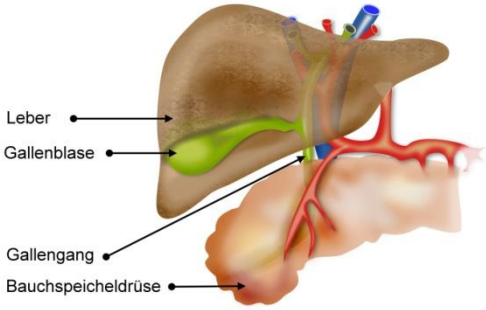
Die Leber gerät jetzt vollkommen aus der Fassung. Die Fremdartigkeit des Zuckers stösst sie ab - und sie wundert sich, dass mit dem stark zuckrigen Blutstrom kaum ein brauchbares vitales Stöffchen oder ein Spurenelementchen mitgekommen ist.

Trifft solche Nahrung dauernd ein, ist die Leber meist regelrecht aufgeschwollen. Diese Selbstvergrößerungsmassnahme ergreift sie, um noch mehr Zucker aufnehmen zu können.

Aber sie kann es selten mit den heutzutage verzehrten Kohlenhydratmengen aufnehmen und ihr Potential schwindet zusehends. Für andere Aufgaben, wie der Eliminierung von Schad- und Giftstoffen aus dem Blut hat sie schliesslich kaum noch die Kraft.

Die Bauchspeicheldrüse arbeitet auf Hochtouren

Aufgrund eines überhöhten Zuckergehaltes im Blut, bestünde der Organismus jetzt in akuter Lebensgefahr, wenn da nicht die Bauchspeicheldrüse mit ihrem Hormon Insulin bereit stehen würde. Auf dringendsten Befehl der Leber und in heller Aufregung liefert sie viel zu viel Insulin aus.



Der Insulinschock ist da!

Weder Insulin noch andere Botenstoffe können in der gewohnten Geschwindigkeit vorankommen und treffen so erst mit gehöriger Verspätung an ihrem Einsatzort ein.

Solange sich das erforderliche Insulin durch die schmalen Bahnen kämpft, erhält die Bauchspeicheldrüse ununterbrochen weitere Aufforderungen, nun doch endlich Insulin zu schicken. Das tut sie immer wieder und wieder, so lange, bis der erste Insulinkonvoi endlich an Ort und Stelle eingetroffen ist und mit Aufladen und Abtransport der Glucosemoleküle beginnt.

Kaum ist er fertig, trudeln die - inzwischen völlig überflüssigen - nächsten und übernächsten Insulin- LKWs ein. Alle schaffen sie den Zucker aus dem Blut in die Körper- und Organzellen.

Passkontrolle

In die Organzellen dürfen jedoch nur diejenigen Stoffe, die sich "ausweisen" können. Die "Pässe" werden von den beiden Mineralstoffen **Magnesium und Kalzium** kontrolliert. Erst, wenn diese beiden Mineralstoffe den "Pass" als gültig anerkennen, darf der an die Zellentür Klopfende eintreten, in diesem Falle der Spediteur mit seinem Laster voller Sägespäne (das mit Glucose beladene Insulin).

Kalzium - Der Bodyguard der Zellen

Kalzium hat an der Zellentür hauptsächlich die Aufgabe, Gift- und Schadstoffe abzuwimmeln. Bei einem optimalen Kalziumpegel hätten beispielsweise Pestizidrückstände oder Umweltgifte gar nicht erst die geringste Chance, überhaupt in die Zelle zu gelangen.

Doch endloser Kalziumverschleiss führt durch den im fabrikzuckerüberfluteten Körper dazu, dass es für die Türstehertätigkeit kaum mehr Zeit hat.

Der Organismus muss dann eine selbstmörderische Entscheidung nach der anderen treffen, um wenigstens den Augenblick einigermaßen zu überleben. Aber nur, wenn bald wieder vollwertige Lebensmittel eintreffen, bleibt dies ohne schwerwiegende Folgen.

Der Zuckerschub!

Das im Übermass erschienene Insulin hat mittlerweile ganze Arbeit geleiste:

- Das Blut ist annähernd zuckerfrei
- In den Organen und Zellen knattern die funkensprühenden Strohfeuer
- Der Mensch fühlt sich derweil aufgeputscht.
- Das ist der sog. "Zuckerschub".

Doch rasch sind die Feuer erloschen und der ursprüngliche Blutzuckerspitzenwert ist nach kurzer Zeit in die Tiefe gestürzt, und das schon nach 1 bis 2 Stunden.

Wir fühlen uns dabei völlig groggy und würden uns am liebsten eine Weile aufs Ohr legen.

Das ist deshalb so, weil ein derart niedriger Blutzuckergehalt für unseren Organismus eine alarmierende Erscheinung ist, ebenso wie der kürzlich erreichte Zuckergipfel. Aufgrund des akuten Energiemangels, muss jetzt der Mensch vorsorglich "ruhig gestellt" werden.

Unterzuckerung liegt voll im Trend

Immer wiederkehrende Energielöcher, permanente Müdigkeit oder ständige Heißhungergelüste auf „schnelle“ Kohlenhydrate sind Auswirkungen einer chronischen Unterzuckerung oder Hypoglykämie genannt.

Ärztlichen Einschätzungen zufolge handelt es sich um eine aktuelle Volkskrankheit, unter der jeder Zweite entweder permanent oder sporadisch leidet.

Schon eine relativ leichte Unterzuckerung kann zu Schäden an Organ- und Körperzellen führen. Und da vor allem das Gehirn permanent auf die Versorgung mit Glucose angewiesen ist, sind auch mit gravierenden Beeinträchtigungen der Hirnfunktionen zu rechnen.

Spätestens ab jetzt ist Schluss mit Lustig.

Akute Symptome können folgende sein:

- Schweissausbrüche
- Herzklopfen
- Heißhungergefühle
- Angstzustände
- Alpträume weisen auf nächtliche Unterzuckerung hin
- Seh- und Sprachstörungen
- unsicherer Gang
- geistige Verwirrtheit
- Gefühlsstörungen wie Gereiztheit, Pessimismus, Aggressionen oder Überreaktionen
- Depressionen

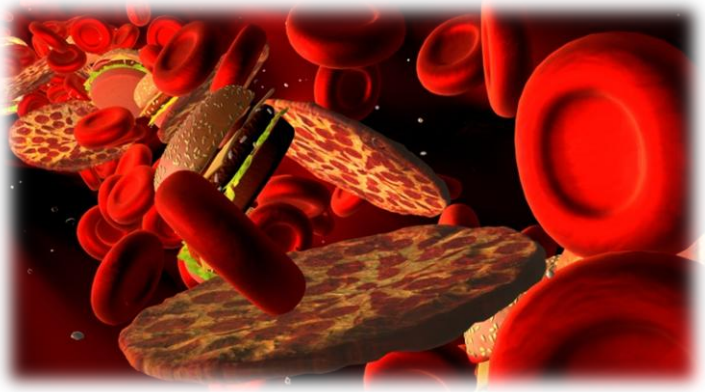
Der amerikanische Kinderarzt und Professor für Neuroendokrinologie Robert H. Lustig, sieht den Zucker als Teil einer „giftigen Umgebung“, die den Menschen ein Angebot aufdrängt, das sie abhängig macht.

Denn die ständige Zuckerzufuhr verändert die Verschaltungen im Gehirn.

Zu hoher Blutzuckerspiegel

Wenn sich nun der Marmeladenbrot frühstückende Mensch nicht am helllichten Tag einige Stunden lang dösend in der Hängematte begeben will und beim kleinsten Anflug von Hunger oder Müdigkeit einen weiteren denaturierten Imbiss zu sich nimmt, dann schießt sein Blutzuckerwert sofort wieder in schwindelerregende Höhen.

Auch das Koffein im Kaffee oder die Zigarette zwischendurch peitschen den Blutzuckerspiegel in ungeahnte Höhen und der Organismus ist somit in einem Zustand unerträglichen Dauerstresses.



Ein über mehrere Jahre gut gepflegter erhöhter Blutzuckerspiegel kann ein Vorbote für Diabetes sein – eine Krankheit, die das Leben nicht nur beeinträchtigen, sondern es auch verkürzen kann.

Das Geheimnis der erhöhten Infektionsanfälligkeit

Viele Menschen erleben Zustände einer chronischen Unterzuckerung. Sie wachen mit einem Blutzuckerwert von manchmal weniger als 30 mg auf, kommen kaum aus den Federn und sind in nüchternem Zustand nicht ansprechbar.

Andere wiederum gehören zum Kreis der Hyperglykämike. Deren Blutzuckerspiegel saust in der ersten Stunde nach einer entsprechenden Mahlzeit auf bis zu 240 mg empor, um dann innerhalb der nächsten zwei Stunden wieder viel zu schnell auf seinen Ausgangswert von etwa 100 mg herab zu fallen.

In beiden Fällen schwächt der rapide Abfall des Blutzuckerspiegels die Widerstandskraft der Betroffenen extrem. In diesem Zustand scheint man ganz besonders anfällig für "Gesindel" in der Art von:

- Erkältungen
- Halsschmerzen
- Grippeerkrankungen
- Bronchitis
- Lungenentzündung
- und zahlreiche andere Erkrankungen

Fazit - Die beste Krankenversicherung:

Vermeide Unterzucker

Zuckerfrei – Tipps:

Heute stelle ich dir die besten Lebensmittel vor, mit denen du deinen Blutzucker auf natürliche Weise senken kannst und wie du diese ganz einfach in deinen täglichen Speiseplan einbauen kannst.

- ✓ Grapefruit – als Saft oder Frucht ist sie eine herrliche Erfrischung. Außerdem fördert sie die Fettverbrennung
- ✓ Zwiebeln und Knoblauch – sie wirken am besten roh, da nur dann ihr volles Wirkspektrum vorhanden ist.

- ✓ Ingwer – belebt den Geist, lindert Schmerzen und wirkt entzündungshemmend. Du kannst ihn in vielen asiatischen Gerichten oder als Ingwertee verwenden.
- ✓ Heidelbeeren – sie wirken antidiabetisch und helfen den Blutzuckerspiegel zu senken. In Smoothies oder in einem Müsli sind Heidelbeeren hervorragend zu verwenden.
- ✓ Erdmandeln – aufgrund ihres außergewöhnlichen Ballaststoffgehaltes können sie die Resorption des Zuckers aus dem Darm verzögern und so zu einem verlangsamten Anstieg des Blutzuckerspielgels beitragen.
- ✓ Chili – seine Wirkkraft verdankt er dem enthaltenen Scharfstoff Capsaicin. Verwende Chili als Gewürz überall dort, wo du es scharf haben willst.
- ✓ Hafer – einerseits ist sein hoher Magnesiumgehalt von 140 mg pro 100 g für die blutzuckersenkend Wirkung verantwortlich, andererseits versorgt er den Körper mit einer Menge Ballaststoffe.
- ✓ Zimt – er regt den Glucose-Stoffwechsel an und wirkt auf unseren Körper ähnlich wie Insulin.

Rezeptidee

Apfel – Haferbrei

Zutaten

100 g	Haferflocken	100 ml	Hafermilch
30 g	Sonnenblumenkerne	150 ml	Apfelsaft
20 g	Rosinen	1 TL	Zimt
2	Äpfel	etwas	Süße nach Geschmack

Zubereitung

Apfelsaft und Hafermilch in eine Schüssel geben und verrühren. Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Rosinen darin 1 Stunde einweichen. Nach der Einweichzeit die in grobe Stifte geraspelten Äpfel unterheben. Mit Zimt würzen und nach Bedarf mit ein wenig Süße abschmecken.

Leckere Hafer-Grüße zu dir, Elke