23. Tag – Zu viel Zucker erhöht Alzheimer-Risiko

Seit es immer mehr Untersuchungen gibt, die bestätigen, dass ein über viele Jahre hinweg gut gepflegter hoher Blutzuckerspiegel, neben allen bereits bekannten chronischen Erkrankungen, auch zu Alzheimer und Demenz führen kann, fällt es mir immer leichter, mich für echte Lebensmittel zu entscheiden.

Wenn im hohen Alter die Muskelkraft immer mehr nachlässt, weil sich die Zellen nicht mehr so häufig teilen - auf mein Erinnerungsvermögen und meine geistige Flexibilität möchte ich keinesfalls verzichten. Je höher der Insulinspiegel im Körper steigt, umso besser scheinen die Voraussetzungen für die Alzheimer-Krankheit zu sein. Der Insulinspiegel steigt besonders dann, wenn reichlich Zucker und andere isolierte Kohlenhydrate gegessen werden.

Steigt der Insulinspiegel, entstehen im Gehirn die für Alzheimer typischen Veränderungen. Alzheimer wird daher immer öfter als Diabetes Typ 3 bezeichnet.

Insulin wirkt im Gehirn anders als im Körper

Im Körper reguliert Insulin den Blutzucker. Daneben ist es aber auch für die Einlagerung von Blutfetten in das Fettgewebe verantwortlich. Das ist einerseits vorteilhaft, weil auf diese Weise der Blutfettspiegel sinkt. Andererseits kann ein dauerhaft erhöhter Insulinspiegel natürlich auch zu Übergewicht führen. Denn in Gegenwart hoher Insulinwerte kann Fett nicht abgebaut werden.

Im Gehirn wiederum hat Insulin ganz andere Aufgaben. Die Gehirnzellen benötigen zwar genau wie andere Körperzellen ebenfalls Zucker zur Energiegewinnung. Doch können sie den Zucker auch ohne Insulin aufnehmen.

Dennoch ist Insulin im Gehirn äußerst aktiv. So ist es dort beispielsweise an der Regulation der Blut-Hirn-Schranke beteiligt und folglich dafür verantwortlich, dass keine Schadstoffe aus dem Blutkreislauf ins Gehirn gelangen.

Sich erinnern, klappt nur mit Insulin

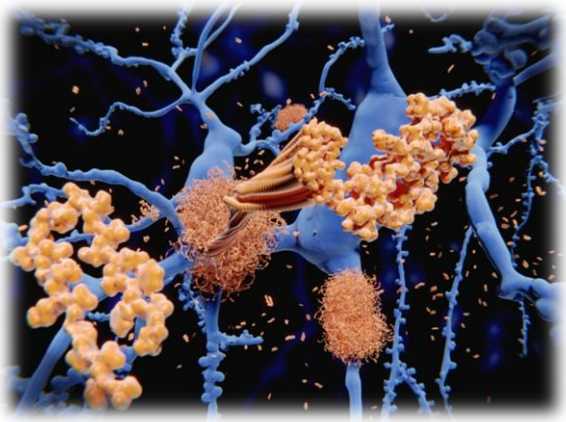
Das Gehirn-Insulin ist an der Kommunikation der Nerven- und Gehirnzellen beteiligt und ermöglicht somit das Anlegen neuer Erinnerungen und auch das Erlernen ganz neuer Dinge.

Bei der Alzheimer Erkrankung können nun aber keine neuen Erinnerungen mehr angelegt werden, das Kurzzeitgedächtnis fehlt. Betroffene erinnern sich also noch wunderbar an eine Zeit vor zwanzig Jahren, doch wissen sie oft nicht mehr, was sie gestern oder vor fünf Minuten getan und erlebt haben.

Fazit: Im Gehirn herrscht ein Insulinmangel, während im Rest des Körpers chronisch erhöhte Insulinspiegel vorliegen, die überhaupt erst zum Insulinmangel im Gehirn führen.

Man weiss, dass Alzheimer Patienten niedrige Insulinspiegel im Gehirn aufweisen.

Insulin schützt vor Alzheimer-Plaques



Plaque-Ablagerungen im Gehirn

Insulin schütze die für Erinnerungen zuständigen Zellen im Gehirn vor Schäden durch die alzheimertypischen Ablagerungen. Fehlt Insulin, heften sich dann Ablagerungen an jene Nervenzellen, die für Erinnerungen zuständig sind.

Freie Radikale beschädigen diese (wodurch auch die Insulinrezeptoren zugrunde gehen) und verhindern, dass neue Erinnerungen gespeichert werden.

Mit den beschädigten Insulinrezeptoren erhöht sich gleichzeitig die Insulinresistenz der betroffenen Nervenzellen. Was bedeutet, dass Zellen nicht mehr so gut auf Insulin reagieren können.

Wie es zum Insulinmangel im Gehirn kommt und woher die Ablagerungen kommen

Sowohl der Insulinmangel im Gehirn als auch die Ablagerungen haben ein und dieselbe Ursache: Ein hoher Insulinspiegel im Rest vom Körper.

Wichtige Alzheimer-Ursache: Chronisch hoher Insulinspiegel

Liegt im Körper ein chronisch erhöhter Insulinspiegel vor, dann wird dadurch die Blut-Hirn-Schranke so geschädigt, dass nicht mehr ausreichend Insulin ins Gehirn gelangen kann. Die Folge ist, Insulinmangel.

Die Ablagerungen nun gelten als Ergebnis von subtilen chronischen Entzündungsprozessen im ganzen Körper, die auf einen chronisch erhöhten Insulinspiegel zurück zu führen sind

Zucker ist ein Risikofaktor für Alzheimer

Wenn dir deine Gehirngesundheit am Herzen liegt - und das hoffe ich sehr - dann weißt du ja längst was du zum Erhalt deiner geistigen Vitalität unternehmen bzw. vermeiden kannst.

Zucker bzw. isolierte Kohlenhydrate können also gleich auf mehreren Wegen zu Alzheimer, Vergesslichkeit und Erinnerungslücken führen. Lass es besser nicht so weit kommen.

Auf diesen Bildern siehst du, wie Nervenzellen frei mit einander kommunizieren und sich Informationen austauschen.

Top - Lebensmittel die das Gehirn vor Alzheimer schützen

Kurkuma

Der Wirkstoff Curcumin, aus der Kurkumawurzel, ist gehirngängig, kann somit die Blut-Hirn-Schranke überwinden und krankhafte Veränderungen im Gehirn positiv beeinflussen.

- Kurkuma wirkt entzündungshemmend
- Kurkuma reduziert Ablagerungen im Gehirn
- Kurkuma bindet schädliche Metalle
- Kurkuma wirkt antioxidativ
- Kurkuma schützt Nervenzellen im Gehirn

Kokosöl

Leidet das Gehirn unter einer schlechten Energieversorgung, aufgrund einer bereits vorhandenen Insulinresistenz, beginnen die Gehirnzelle langsam abzusterben.

Eine alternative Energiequelle für das Gehirn liefern bestimmte Fettsäuren, die ebenso wie Glukose das Gehirn mit Energie versorgen können, ohne auf Insulinrezeptoren angewiesen zu sein. Diese Fettsäuren liefert das Kokosöl.

Kokosöl ist, neben der Muttermilch, die beste natürliche Quelle für so genannte mittelkettige Triglyceride (MCTs). Und kein anderes Fett oder Öl liefert derart viele MCTs wie das Kokosöl.

Die MCTs aus Kokosöl sind, im Gegensatz zu den meisten Fetten und Ölen, die aus langkettigen Triglyceriden (LCTs) bestehen, sehr viel leichter und schneller für den Körper verwertbar. Sie umgehen den Gallenstoffwechsel und gelangen auf direktem Weg vom Dünndarm in die Leber.

In der Leber angekommen wandelt sie die MCTs in sogenannte Ketone (aus Fett gebildete Energielieferanten) um.

Diese werden bei einem bestehenden Glukosemangel über das Blut direkt ins Gehirn transportiert.

Wovon die insulinresistenten Gehirnzellen enorm profitieren und ebenso auch jene Zellen, die in ihrer Funktion bereits beeinträchtigt sind.

Und dabei erzeugen die Ketone sogar bis zu einem Viertel mehr Energie als Glukose - und das bei einem geringeren Sauerstoffverbrauch während der Energieerzeugung.

Grüne Superfoods mit Chlorophyll

- Chlorophyll ist grünes Sonnenlicht
- DIE grandiose natürliche Vitalstoffbombe überhaupt
- In fast jeder Region der Welt, meist sogar kostenlos, erhältlich

- Außerordentlich hilfreich beim Aufbau neuer Blutzellen
- Es unterstützt die Entgiftung
- Fördert die Regenerationsfähigkeit des Körpers

Um nur einige grandiose Vorzüge dieses lebensspenden Pflanzensaftes zu nennen.

Zu den grünen Superfoods gehören alle grünen essbaren Pflanzen:

- grünes Blattgemüse
- Kräuter
- Wildpflanzen
- grüne Sprossen
- Weizengras, Gerstengras und Dinkelgras
- Mikroalgen Spirulina, Afa und Chlorella

Gemüse – Curry mit Basmatireis

Zutaten

200 g	Vollkorn - Basmatireis	2 EL	Kokosöl
250 g	Kartoffeln, in Scheiben	2 TL	Ingwer, gerieben
200 g	Blumenkohl, in Röschen	2 TL	Kurkumapulver
120 g	grüne Erbsen, tiefgekühlt	2 TL	Korianderpulver
120 g	Karotten, gestiftelt	1 TL	Garam masala
100 g	Cashewkerne, ungesalzen	¼ TL	Muskatnuss
400 ml	Wasser	1 Prise	Chilipulver

Zubereitung

Den Reis mit 500 ml Wasser aufkochen lassen und bei geringer Hitze leicht köchelnd ca. 40 Minuten garen. Anschließend etwas salzen.

In der Zwischenzeit 70 g Cashewkerne mit 150 ml Wasser im Mixer pürieren.

Das Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen und die Kartoffeln darin anbraten. Karotten, Blumenkohl, Erbsen, die restlichen Cashewkerne und Ingwer dazugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen.

Mit Koriander, Kurkuma, Chili, Garam masala und Muskat würzen und mit 400 ml Wasser auffüllen. 3 Minuten köcheln lassen. Die Cashewcreme einrühren, aufkochen lassen und das Ganze mit Salz abschmecken.

Ein köstlich wärmendes Gericht, besonders an kühleren Tagen.

Wohl bekomms!

Mit herzlichen Grüßen, Elke