

Lust, Süßes zu essen. Deshalb kann Zucker auch als Rauschgift bezeichnet werden.“ Doch Zucker ist auch ein Geschmacksverstärker. Diese Kombination macht ihn besonders gefährlich – vor allem deshalb, weil er, wie Grimm erläuterte, in vielen Nahrungsmitteln der industriellen Parallelwelt „versteckt“ ist.

7. Fruktose-Sirup deaktiviert das Sättigungsgefühl

Vor dem Fruchtzucker wird ebenfalls gewarnt, wie Anti-Aging-Experte Markus Metka in seinem Vortrag warnte: „Fruktose steht für Fruchtzucker. Fruktose ist natürlicherweise in Obst und Gemüse enthalten und in dieser Form nicht schädlich. Doch gibt es noch eine ganz andere Fruktose: Die isolierte und hochkonzentrierte industriell hergestellte Fruktose. Sie findet in vielen Fertigprodukten Verwendung und ist ausgesprochen gesundheitsgefährdend.“

8. Brainfood schützt vor Demenz

Der Ulmer Präventivmediziner Alfred Wolf hob in diesem Kontext in seinem Vortrag „Nahrung fürs Gehirn“ die positiven Wirkungen von Brainfood hervor. Vor allem Beeren, Dörripflaumen und Rosinen würden die Gehirnzellen und somit die Gehirnfunktion positiv beeinflussen, ebenso Lecithin und Omega-3-Fettsäuren. So könne jeder einzelne mit bewusster Ernährung (siehe dazu auch Punkt 10) etwas aktiv gegen Demenz und Alzheimer tun.



9. Die positiven Seiten von Wein und Bier

Auch der Wirkung von Wein widmete Metka einen eigenen Fachvortrag. So erläuterte der Ernährungsexperte, wie Weintrauben vor allem im Rotwein sekundäre Pflanzen- und Abwehrstoffe, Quercetin sowie Resveratrol entwickeln, deren wertvolle Wirkungen durch den Genuss von Wein auf den Menschen übergehen. In diesem Zusammenhang brachte Metka dem interessierten Publikum eine neue, noch relativ unbekannt Weinbereitung näher: die sogenannten Orange-Weine. Hier handelt es sich um

naturbelassene Trauben, die samt Schale über einen längeren Zeitraum vergoren werden, und daher nicht nur etwas intensiver schmecken, sondern auch mehr wertvolle Inhaltsstoffe besitzen.

10. Anti-Aging-Ernährung verlängert das Leben

Dem Motto des Kongresses „Lass Nahrung deine Medizin sein“ entsprechend, zeigte Metka in seinem Vortrag „Altern im Zeitraffer durch falsche Ernährung“, wie wesentlich richtige Ernährung für ein gesundes langes Leben ist. Und bringt die richtige Ernährung mit einem Satz von Michael Pollan auf den Punkt: „Esst Lebensmittel, großteils pflanzlichen Ursprungs, und nicht zu viel.“ Metka plädierte für zwei Ernährungsstile: Die traditionelle mediterrane Ernährung und die traditionelle asiatische Ernährung. Wesentliche Säulen dieser Ernährungsstile sind: Möglichst viele unverarbeitete frische Lebensmittel, die Verwendung von pflanzlichen Ölen mit einem guten Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fetten, ausreichend Proteine, wenig Zucker, wenig Salz und wenig Fleisch.

Zwei besondere Highlights begeisterten die Teilnehmer ganz besonders: die Kräuterwanderung mit 3-Hauben-Koch Thorsten Probst, der Pharmakologin Karin Ardjomant-Wölkart und den Kräuterfrauen von Oberlech, die ihren Abschluss in einem köstlichen Gourmetmahl fand. Und das – ebenfalls von der anschließenden Verkostung gekrönte – Showkochen mit den beiden Haubenköchen Thorsten Probst und Christian Rescher, die gemeinsam mit den Ärzten Markus Metka und Wolfgang Graf gesunde Haubengerichte kreierten.



Tipp: Das nächste MEDICINICUM Lech findet vom 07. bis 12. Juli 2016 zum Thema „Stress - Fluch oder Segen? Gesund sein in hektischen Zeiten“ statt. Infos auf www.medicinicum.at.

WIR (FR)ESSEN UNS KRANK

Das bedenkliche Geschäft mit unserer Gesundheit

Der weltweite Anstieg von Fettleibigkeit und Folgeerkrankungen wie Diabetes nimmt vor allem in den Industrienationen weiterhin dramatische Ausmaße an, und scheint trotz Bemühungen staatlicher Gesundheitsapparate nicht zu stoppen.

Über 800.000 ÖsterreicherInnen sind zu dick, 41% (!!!) leiden an Übergewicht und 10% davon sind bereits krankhaft übergewichtig. Laut internationaler Statistik belegen wir den wenig rühmlichen Platz 6 der fettesten Nationen!

Am alarmierendsten ist jedoch die Tatsache, dass diese Entwicklung auch vor unseren Kindern nicht Halt macht, ganz im Gegenteil: Jedes 5. Kind in Österreich ist bereits übergewichtig, Adipositas bei Kindern explodiert förmlich in unseren Breitenkreisen! Experten sehen eine häufige Ursache dafür in der Fehlernährung, die bereits im Babyalter stattfindet.

Die geschätzte Prävalenz (= Kennzahl für die Krankheitshäufigkeit in der Population) von Diabetes bei Personen zwischen 20



und 79-jährigen liegt in Österreich bei 9%, im Alter von 61 bis 70 Jahren sind bereits 20% der österreichischen Männer an Diabetes erkrankt – Tendenz weiterhin steigend!

Doch woran liegt es, dass sich trotz stetig wachsender Anzahl sportbegeisterter Menschen jeder Altersklasse, weder das Fortschreiten der Fettleibigkeit, noch die

Anzahl der Diabetesneuerkrankungen eindämmen lassen?

Sport boomt, eine ganze Industrie profitiert davon – trotz der vielen, zweifelsfrei positiven Aspekte, die Sport mit sich bringt, dürfe er doch nicht das Allheilmittel sein, als das man ihn uns verkauft.

Bitte nicht falsch verstehen, der Autor dieser Zeilen ist selbst begeisterter Freizeitsportler und weiß um die tollen Effekte, die man mit Sport erreichen kann, dennoch: Nur mit Sport bringt man weder Übergewicht, noch Diabetes in den Griff! Und dieser Tatsache sollten sich endlich auch die diversen „Opinionleader“ in

der Politik, den Gesundheitsinstitutionen und auch in den Medien bewusst werden: ► Sport alleine ist zu wenig!

Der primäre Grund, neben Bewegungsmangel, ist eine völlig aus dem Lot geratene Art der Ernährung, die uns immer dicker und kränker macht. Ob es nun die denaturierten Fertiggerichte der Industrie-Multis à la Nestlé & Co sind, oder die ausufernde Kultur des „Fastfood Futterns“. Neben künstlichen Aromen, Geschmacksverstärkern, Zusatz- und Farbstoffen, Füllstoffen, Verdickungsmitteln und Glutamaten haben sie vor allem von folgenden drei verzichtbaren Substanzen viel zu viel: Zucker, industrielle Fruktose und Weißmehl (Weizen). Während künstlich hergestellte Fruktose in erster Linie schädlich für die Leber ist, sorgen zu viel Zucker und Weizenkonsum für einen gestörten Stoffwechsel in unserem Körper. Und das liegt in erster Linie daran, dass Haushaltszucker und die meisten Weißmehlprodukte primär aus isolierten Kohlenhydraten bestehen. Diese sind völlig überflüssige, sogenannte „leere“, Kalorien, die uns lebensnotwendige Nährstoffe vorenthalten.

Doch dessen nicht genug, „provizieren“ „Vitaminräuber“ wie Zucker bei Verzehr auch noch eine übermäßige Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse.

So beginnt möglicherweise eine ungewollte Reise in Richtung Übergewicht, Diabetes Typ-2 und weiterer Stoffwechselerkrankungen...

Um die teilweise komplizierten Stoffwechselvorgänge zu verstehen, ist es vonnöten, die Rolle des Insulins zu durchleuchten:

Jedes Mal, wenn wir Nahrung aufnehmen, kommt es zu einer Verstoffwechslung, im Zuge derer die aufgenommene Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette, in Glukose (Traubenzucker), Aminosäuren und Fettsäuren umgewandelt werden. Es sind dabei jedoch in erster Linie die Kohlenhydrate, deren Verzehr einen vergleichsweise rasanten Anstieg des Blutzuckers nach sich zieht. Um diesen auszugleichen, muss die Bauchspeicheldrüse ein lebensnotwendiges Hormon bereitstellen, das unmittelbar nach dessen Ausschüttung die Aufgabe hat, den Glukosespiegel im Blut wieder zu senken – das INSULIN.

Vereinfacht ausgedrückt kann man festhalten: Die Kohlenhydratstruktur eines Lebensmittels beeinflusst den Blutzuckeranstieg und somit auch die Insulinausschüttung. Als Information und Hilfestellung wurden für Lebensmittel Maßzahlen entwickelt, die uns als Orientierungshilfe dienen sollen. Diese sind im sogenannten Glykämischen Index (GI) zusammengefasst und geben in tabellarischer Form darüber Auskunft, wie stark der Blutzucker nach Verzehr eines bestimmten Nahrungsmittels ansteigt. Als Richtparameter dient dabei der Traubenzucker (Glukose) mit einem GI von 100. Lebensmittel mit einem niedrigen GI lassen den Blutzucker weniger ansteigen als solche mit einem höheren GI – und belasten langfristig gesehen daher die Bauchspeicheldrüse weniger, da diese weniger Insulin ausschütten muss. Der GI von Zucker und Weißmehl beträgt in etwa 70, der eines Apfels 35 und der



von dunkler Schokolade nur 22. Eine noch exaktere Kennzahl ist übrigens die Glykämische Last, die auch noch Aufschluss darüber gibt,

WIEVIEL (Menge) eines Lebensmittels man zu sich nehmen muss, um auf den Kohlenhydratanteil des jeweiligen Produktes zu kommen. Mehr darüber gibt es auf www.diabetesade.com nachzulesen.

Wir wissen nun, dass Lebensmittel mit einem hohen glykämischen Index, wie eben Zucker und Weißmehlprodukte, eine stärkere Insulinausschüttung nach sich ziehen. Wenn wir diese kohlenhydratreichen Produkte häufig essen, bedeutet das, dass unsere Bauchspeicheldrüse auf „Hochtouren“ arbeiten muss, um den Glukosespiegel im Blut mit ausreichend Insulin auszugleichen. Wenn in Folge dessen auch ständig zu viel Zucker im Blut ist, werden die Zellen mit der Zeit immer unempfindlicher



gegenüber dem Botenstoff Insulin. Man spricht ab jetzt von einer Insulinresistenz, dem Hauptproblem der Zuckerkrankheit Diabetes Typ-2.

Der Zusammenhang von Übergewicht und Diabetes Typ-2 ist letztlich auch darin zu finden, dass fettleibige Menschen meist einen übermäßig hohen Insulinspiegel haben. Sowohl die insulinproduzierenden Zellen (= Betazellen) wie auch die Fettzellen sind bei diesen Menschen vergrößert, ein ständig erhöhter Insulinspiegel im Blut ist die Folge. Wenn nun nach einiger Zeit die Zellen(türen) immer resistenter gegen das eigene Insulin werden, kommt konsequenterweise auch immer weniger Zucker (= Glukose = benötigte Energie) in die Zelle. Dieser Umstand provoziert die Bauchspeicheldrüse, noch mehr Insulin zu produzieren, um die Zelle zu „zwingen“, den Zucker aufzunehmen. Ein unheilvoller Kreislauf beginnt, der letzten Endes bis zur völligen Erschöpfung der Bauchspeicheldrüse führen kann, die ab jetzt kein eigenes Insulin mehr produziert. Ab diesem Zeitpunkt muss der Diabetiker Kunstinsulin zuführen, und ob dieses Ziel erstrebenswert ist, muss wohl jeder selbst für sich entscheiden.

Auf jeden Fall sollte Interessierten und Betroffenen bewusst sein, dass zum Zeitpunkt der Diagnose Diabetes Typ-2 meist noch ein sogenannter „relativer Insulinüberschuss“ vorhanden ist und die Bauchspeicheldrüse mit großer Wahrscheinlichkeit noch ausreichend Insulin produziert. Wer zu diesem Zeitpunkt seine Ernährung auf eine kohlenhydratreduzierte Kost umstellt und sich vielleicht dazu auch noch ein wenig sportlich betätigt, hat allerbeste Chancen, seine Krankheit ohne Medikamente zu bewältigen. Und zwar, entgegen der landläufigen Meinung so mancher „Diabetesspezialisten“, ohne Fortschreiten der Zuckerkrankheit!

Der Autor Markus Berndt ist Unternehmensberater & Gesundheitscoach. Soeben ist sein Buch „Diabetes Ade – das Ende der Zuckerkrankheit“ erschienen.