

12.04. 2011

Zucker und Insulin - Das komplizierte Wechselspiel

Von Schuetz



Bild Rechte

Jutta Schütz

(Bruchsal, Deutschland) Insulin sorgt für den Transport des Zuckers in die Körperzellen und senkt den Blutzuckerspiegel auf diese Weise wieder ab.

Solange Insulin im Blut ist, stagniert der Abbau von Fett. Insulin ist ein Masthormon - Essen wir also zu viele Kohlenhydrate, verbrennt unser Körper weniger Fett. Dadurch sinkt unser gutes HDL-Cholesterin und die Triglyzerid-Werte erhöhen sich. Das schlechte LDL-Cholesterin wird aggressiv (atherogen). Es entsteht nicht selten eine Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt oder Schwangerschaftsdiabetes.

Der Mediziner Walter C. Willett stellte dabei fest, dass die fettarme Ernährung NICHT so gesund ist wie angenommen. Willett kam in seinen Studien zu dem Ergebnis, dass die Kohlenhydrate die Blutfettwerte erhöhen (KH senken den Anteil an gesundem HDL-Cholesterin, und das kann langfristig zu Herzkrankheiten führen). Beim Verzehr von Kohlenhydraten wird immer ein bisschen mehr Insulin ausgeschüttet, als der Körper braucht. Demzufolge fällt der Blutzuckerspiegel bald wieder unter das

Ausgangsniveau ab. Dies wird dann vom Körper als Hunger gedeutet. Greift man zum nächsten Zuckerteilchen, schnellst der Blutzuckerspiegel wieder in die Höhe. Häufige Zucker-Insulin-Stöße können zu einer Insulinresistenz führen. Dies kann dann zu Diabetes Typ Zwei führen.

Unabhängige Mediziner fordern vom „Glukozentrischen Weltbild“ Abschied zu nehmen.

Ärzte weisen viel zu wenig auf eine Ernährungsumstellung hin. Mit weniger Kohlenhydraten lässt sich ein Blutzuckerspiegel „ohne Nebenwirkung von Medikamenten“ oft schon senken. Viele internationale Studien beweisen, dass der Verzicht auf übermäßige Kohlenhydratzufuhr den Blutzuckerspiegel und die Insulinausschüttung senkt und Stoffwechselentgleisungen wirkungsvoll vorbeugt.

Buchvorstellung: Plötzlich Diabetes (2. Auflage)

Im Buch wird ein wirkungsvoller Weg gezeigt, mit einer Ernährungsumstellung den Diabetes Typ Zwei (und andere Krankheiten) in den Griff zu bekommen. Es ist eine sehr gute Informationsgrundlage und auch für den Laien sehr gut zu lesen. Die Autorin informiert den Leser in kürzester Zeit umfassend, was eine Ernährungsumstellung bewirken kann. Dieses Buch gibt es auch in der englischen Sprache: All of a sudden: Diabetes!

Die Übersetzung des Buches „Plötzlich Diabetes“ lieferte tredition Autor Jens Petersen.

Ergänzend zu diesem Buch hat die Autorin 152 Low Carb Rezepte in einem weiteren Buch veröffentlicht: Low Carb Weltreise - Kohlenhydratarme Spezialitäten aus der ganzen Welt

Verlag: tredition (Low Carb Weltreise: tredition und Partner: fitgesundschoen)
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz ist Buchautorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin und ehemalige Diabetikerin (Typ Zwei). Als Selbstbetroffene motiviert, schreibt sie Bücher die anspornen und spezielles Insiderwissen (Zivilisationskrankheiten, Diabetes Zwei, Low Carb Ernährungsform) vermitteln. Zu diesem Themenkreis veröffentlichte sie bereits erfolgreich mehrere Ratgeber. Ihr Motto: Low Carb - It`s the next generation of cooking.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com
<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

Kategorie

Medizin & Gesundheit

Source URL: <https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/zucker-und-insulin-das-komplizierte-wechselspiel>