

WEBMED.CH

Substanzinformationen

Das Spurenelement Chrom III als Komponente des Glucose Toleranz Faktors

Obwohl nicht mehr als etwa 6 mg Chrom im menschlichen Körper vorkommt, spielt es eine wichtige Rolle im Stoffwechsel der Kohlenhydrate. Die Empfehlung der Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für Jugendliche und Erwachsene liegt bei 30-100 µg Chrom am Tag.

Eigenschaften von Chrom

Chrom ist Cofaktor von einigen Enzymen und Bestandteil des Glucose Toleranz Faktors (GTF). Zusätzlich unterstützt es

- die Insulinwirkung am Rezeptor,
- den Glukose- und Fettstoffwechsel,
- den Muskelaufbau.

Der Glukose Toleranz Faktor (GTF) ist ein organischer Chromkomplex, der aus Niacin-Molekülen und einigen wenigen Aminosäuren besteht. Dreiwertiges Chrom ist das Zentrum des Komplexes, der vermutlich an der Bindung des Insulins am Rezeptor beteiligt ist (siehe Abb.1)

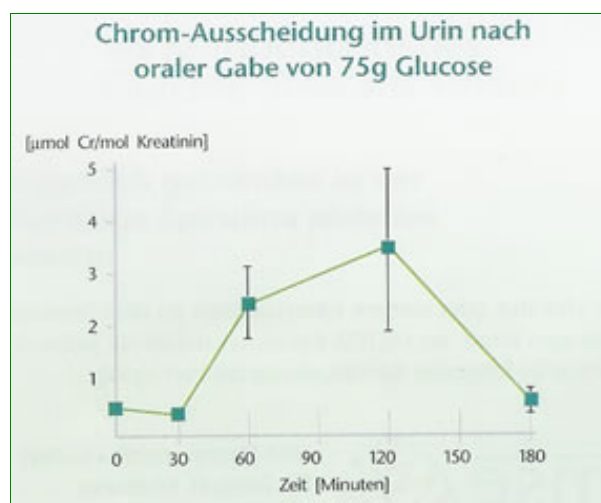


Abb. 1

Vorkommen von Chrom

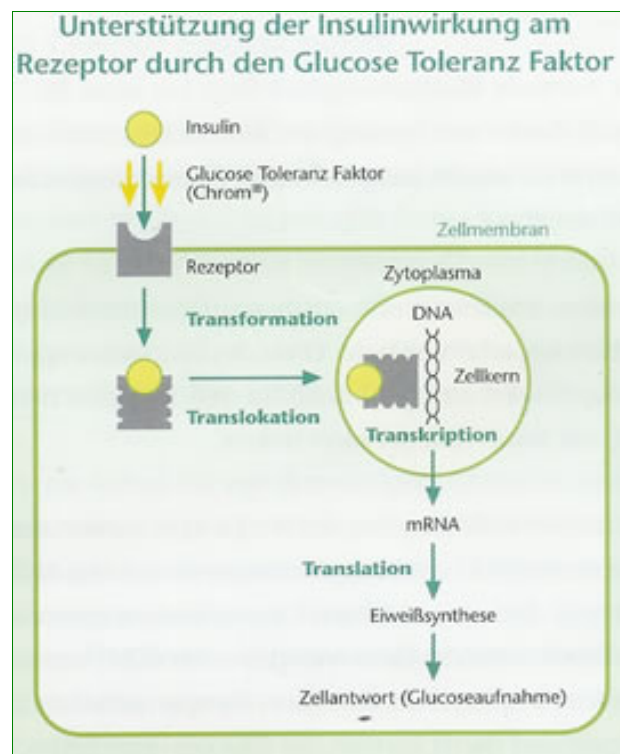
In Fleischprodukten (Innereien, Muskelfleisch, Leber) sowie Bierhefen, Nüssen, Vollkornprodukten, schwarzem Pfeffer und braunem Zucker. Raffinierter (weisser Zucker) und Weismehl enthalten kaum noch Chrom.

Chrom-Mangel

Der normale Blutzuckergehalt liegt bei etwa 80-110 mg/dl. Bei einem Anstieg des Blutzuckers nach dem Essen wird Insulin ausgeschüttet, damit Zucker abgebaut wird. Ist neben Insulin auch Chrom in ausreichenden Mengen vorhanden, erhöht sich der Effekt des Glukosetransports. Dadurch wird weniger Insulin für den Transport benötigt, der Insulinspiegel kann sinken.

Bei hohem Kohlenhydratverzehr kann es vorkommen, dass vermehrt Chrom ausgeschieden wird. Es kann zu einem Chromverlust kommen; die Insulinwirkung kann weniger unterstützt werden.

Wann sollten Sie auf eine Nahrungsergänzung mit Chrom III zurückgreifen?



Sponsoren_Link