

Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (2)

Liebe Leserinnen und Leser,



Mein heutiger Beitrag ist die Fortsetzung des Gesundheitsbriefs mit dem Namen „**Fehler in der Ernährung, die uns älter machen (1)**“. Es geht heute darum, warum man versuchen sollte, die Zufuhr von Kohlenhydraten zu reduzieren und welche Bedeutung das in Bezug auf Alter und Gesundheit hat.

Das Vermeiden von Kohlenhydraten aktiviert Gene, die die Alterungsprozesse verzögern

Professor Cynthia Kenyon, ist eine herausragende Expertin in der Altersforschung im Zusammenhang mit Kohlenhydraten (Glucose) und deren unmittelbare Wirkung auf die Gene. Nach ihr können wir in der Lage sein, unser Leben zu verlängern und bis ins hohe Alter fit zu bleiben, wenn wir unsere Ernährungsgewohnheiten, die sich auf die „jung machenden Gene“ auswirken konsequent umstellen.

Ausschluss von Zucker und Getreide

Wenn Sie bei der Optimierung Ihres Körpergewichts und des Körperfettes mitwirken, können Sie das Risiko chronischer Krankheiten radikal verbessern und haben eine gute Chance für ein längeres Leben. Die Forschungsergebnisse von Prof. Cynthia Kenyon bestätigen, dass genetische Prädispositionen für Krankheiten durch den Verzicht auf Aufnahme von Kohlenhydraten überschrieben werden können. Diese Forschungsergebnisse zeigen auch auf, dass eine verringerte Kohlenhydratzufuhr zu einer erheblichen Verlängerung der Lebensdauer und verbesserter langfristiger Gesundheit führen kann.

Gesund und zufrieden älter werden

Frühere Studien haben gezeigt, dass man seine Lebensdauer *reduziert*, wenn man seine Kalorienzufuhr *erhöht*. Anders formuliert: Die Reduktion der Kalorienzufuhr verlängert die

Lebensdauer. Das Problem dabei ist, dass die meisten Menschen nicht verstehen, welche Arten von Kalorien sie aus ihrer Ernährung entfernen müssen – das sollten vor allem die Kohlenhydrate sein.

Andere Forschungen bestätigten, dass ein niedriger Insulinspiegel die Grundvoraussetzung für ein längeres Leben ist. Frühere Studien haben ebenfalls gezeigt, dass die Ernährung mit einem hohem Zucker- und Getreideanteil primär für die Entstehung von Adipositas verantwortlich ist, welche die Lebenserwartung verkürzt.

Eine andere Studie, veröffentlicht im letzten Jahr, zeigt auch, wie eng verbunden die Langlebigkeit mit dem Insulin und Leptin-Spiegel ist. Die Studie untersuchte Auswirkungen von verschiedenen Lebensmitteln auf typische Anzeichen des biologisch zunehmenden Alters. Typische Anzeichen des Alterns sind erhöhte Konzentrationen von Glukose, Insulin und Triglyceriden.

In dieser Studie wurden die Teilnehmer mit einer fettreichen, kohlenhydratarmen Diät und mit einer ausreichenden Menge von Protein ernährt. Diese Diät verbessert alle gemessenen Faktoren im Zusammenhang mit dem rückläufigen Alterungsprozess:

- Insulin um 48 Prozent
- Nüchternblutzucker um 40 Prozent
- Triglyceride um fast 8 Prozent
- Serum Leptin um 8 Prozent im Durchschnitt.

Es ist sehr bedauerlich, dass so wenige Ärzte dieses Wissen haben und bei ihren Patienten umsetzen, weil die feste Wertschätzung der Rolle des Insulin in der menschlichen Gesundheit einer der wichtigsten Faktoren ist.

Fructose - noch schlimmer als Getreide

Wie zu Beginn erwähnt, gibt es zwei primäre Ernährungsfaktoren, die zu einer Insulinresistenz und einem anschließenden Fortschreiten der Erkrankung beitragen:

1. **Kohlenhydrate:** Alle Körner, einschließlich, Reis, Nudeln, Brot, usw.
2. **Fructose:** Alle Zuckerarten, einschließlich raffiniertem Zucker, Fructose (ob aus Mais, in Form von hochdosierten Fructose Süßstoffen), Honig und Agaven.

Fructose, typischerweise in Form von industriellem High Fructose Corn Sirup-Süßstoff (HFCS), ist vielleicht der schlimmste Übeltäter in der Nahrung, da er:

- die Insulinresistenz radikal erhöht, die nicht nur eine Ursache des Typ 2 Diabetes und der Herzerkrankungen ist, sondern auch die Ursache für die meisten Krebsarten.
- Viel leichter als andere Zucker in Fett umgewandelt wird, ein deutlich erhöhtes Risiko von Fettleibigkeit in sich birgt, verringerte HDL-Werte verursacht, die LDL-Werte und Triglyceride erhöht sowie den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck steigen lässt.
- Eine der Mitursachen für Entzündungen ist, die chronische Krankheiten wie z. B. Diabetes und Herzerkrankungen fördert und den Alterungsprozess beschleunigt
- Ihren Harnsäurespiegel erhöht, damit steigt Ihr Risiko für eine Vielzahl von Krankheiten, einschließlich: Hypertonie, Nierenerkrankungen, Fettleber, Erhöhte Triglyceride, erhöhtes LDL, und Herz-Kreislaufkrankungen

Fructose Empfehlung

Als Standard Empfehlung, gilt, dass der gesamt Fructose-Verbrauch bei unter 25 Gramm pro Tag liegen sollte. Für die meisten Menschen wäre es auch sinnvoll, eine Fructoseaufnahme aus Obst auf bis zu 15 Gramm oder weniger zu begrenzen. Sie sollten dabei auch an die „versteckten“ Quellen denken (z. B. enthält eine Dose Cola 40 Gramm Zucker, davon besteht die Hälfte aus Fructose). Schon alleine damit würden Sie den täglichen Bedarf weit überschreiten. Fünfzehn Gramm Fructose ist nicht viel - es repräsentiert z. B. zwei Bananen, eine Drittel Tasse Rosinen.

Vier Eckpfeiler des "Jungbrunnens"

Gibt es so etwas wie einen Jungbrunnen? Ganz sicher! Seine Eckpfeiler sind:

1. Vermeiden vom Zucker / Fruktose
2. Vermeiden von Körnern (Getreide usw.).
3. Regelmäßiger und effektiver Sport
4. Ernährungsgewohnheiten auf den Ernährungs-Typ angepasst.

Diese vier Regeln haben eines gemeinsam: sie verbessern Ihre Insulin-Sensitivität. Neben der Vermeidung von Getreide und Zucker, ist Bewegung eine der effektivsten Möglichkeiten um die Insulinsensitivität zurückzugewinnen. Studien haben wiederholt gezeigt, dass regelmäßige Bewegung helfen kann, das Auftreten von Bluthochdruck, Übergewicht und Herzerkrankungen zu verhindern oder zu verzögern, um nur einige der Krankheiten zu nennen, die das verführte Altern wesentlich auslösen.

Es gilt eine Faustregel: denken Sie daran, dass Bewegung nur einen 20%igen Anteil an unserer Gesundheit hat, und nicht viel mehr. Es nutzt also nichts, sich über die Maßen zu bewegen, wenn die Ernährung nicht entsprechend umgestellt wird.

DRL99: Fit ab 50 - 3 Produkte im Set - Preis: 59,90 €

Die optimale Grundversorgung für jeden Tag: Eine Komposition mit den wichtigsten Vitaminen, **Mineralien** und Antioxidantien. Fit ab 50 unterstützt die Nährstoffversorgung besonders für Menschen ab 50.

Mit der Komposition der 3 Produkte "Fit ab 50" bieten wir Ihnen mehr als nur einfach **Vitamine**. Das Konzept "Fit ab 50" ist das Meisterstück aus unserer Nährstoffküche: Wir haben es bei dem Konzept 50 Plus mit einem hochkarätigen Produkt zu tun, mit weitgehend natürlichen Inhaltsstoffen. Bei der Komposition wurde auf eine optimale Zusammenstellung aller Komponenten geachtet. In einer älter werdenden Gesellschaft möchten wir auch in den reifen Jahren unsere Lebensqualität bewahren oder gar steigern. Dazu gibt es viele Wege und Möglichkeiten. Das Konzept 50 Plus ist ein Baustein für den Erhalt oder die Wiederherstellung eines gut funktionierenden Körpers, weil es natürliche Zellnährstoffe und Zellschutzstoffe enthält. Den wachsenden Ansturm von Schadstoffen hat die Natur nicht vorgesehen, er ist menschengemacht. Eigentlich sollte uns eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung mit viel frischem Obst, Gemüse und Vollkornprodukten mit Schutzstoffen versorgen. Doch auch wenn wir begriffen haben, wie wichtig eine ausgewogene Ernährungs- und Lebensweise ist – handeln wir auch konsequent so? Wenn Sie beim Einkauf ihren Blick in die vielen Einkaufswagen schweifen lassen oder wenn Sie die Regale in den Supermärkten betrachten, wird Ihnen auffallen, dass wir

von dieser idealen Szene meilenweit entfernt sind. Ungesunde Ernährung ist ein Faktor in Richtung Mangel an Schutzstoffen.

Hier finden Sie "Fit ab 50" im Online-Shop von Nature Power

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.

Ihr Gerd Schaller



Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

www.vitalstoff-journal.de

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln