

Leseprobe aus dem Buch: Dr. Frank Liebke, "MEER GESUNDHEIT !"

erschienen 2007 im REMERC & LHEIW Verlagskontor (ISBN 978-3-940499-00-4, Preis 16,90 €)

Diabetes - die Zeitbombe Zucker entschärfen

Weniger Gewicht auf die Waage zu bringen ist neben regelmäßigem Sport und gesunder Ernährung eine effektive Strategie sowohl zur Vorbeugung einer Diabetes-Erkrankung als auch zur Senkung der vielfältigen Gesundheitsrisiken im Falle eines bereits eingetretenen Typ-2-Diabetes. Im Gegensatz zum Typ-1-Diabetes leiden Typ-2-Diabetiker nicht an den Folgen von zu wenig Insulin. Vielmehr ist bei ihnen die Wirkung – nicht die Menge - des Insulins vermindert, mit der Folge, dass trotz vermehrter Insulinfreisetzung der Blutzucker (Glucose) nur verzögert in die Zelle fließt, um dort u.a. zur Energiegewinnung verbrannt zu werden. Diese abnehmende Sensibilität der Zellen für Insulin geht schleichend in eine zunehmende Insulinresistenz über – mit fatalen Folgen für die Gesundheit. Die Insulinresistenz bildet die grundlegende Störung für einen Typ-2-Diabetes und zieht durch erhöhte Glucose- und Insulinwerte in den Gefäßen zahlreiche langfristige Schädigungen vieler gesunder Organ- und Stoffwechselfunktionen nach sich – oft ohne frühzeitig bemerkt zu werden: eine tickende Zeitbombe.

Betroffen sind u.a. die Wundheilung, das Herz-Kreislauf-System, die Nieren, das vegetative Nervensystem und die Augen.

Sowohl chronisch zu niedrige Insulinwerte (Typ-1-Diabetes) aber auch zu hohe Insulinkonzentrationen (Typ-2-Diabetes) verringern die ohnehin störanfällige Konversion von ALA zu EPA und DHA und stören ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren^{219, 220}. Deshalb sollte jeder Diabetes-Patient seine Ernährung mit marinen Omega-3-Fettsäuren ergänzen.

Darüber hinaus erhöhen Omega-3-Fettsäuren die Flexibilität der Zellmembran, die Zahl der Andockstellen (Rezeptoren) für Insulin auf der Zelloberfläche und das Bestreben des Insulins sich an diese binden, ein wichtiger Effekt zur Verminderung der Insulinresistenz²²¹. Des Weiteren unterstützt DHA die natürliche blutzuckersenkende Wirkung des Insulins im Sinne eines synergistischen Effekts und senkt erhöhte Triglyceridwerte, die eine potentielle Gefäßschädigung widerspiegeln^{222, 223}. Diese elementaren gesundheitsfördernden Wirkungen mariner Omega-3-Fettsäuren bei Diabetes werden von vielfältigen Risikoreduktionen für Herz- und Gefäß-, sowie Nierenerkrankungen und Fettstoffwechselstörungen weiter abgerundet^{224, 225}. Omega-3-Fettsäuren sind deshalb für Diabetiker ein unerlässliches Supplement.

Es gilt unbedingt zu bedenken: Mit Hilfe von Omega-3-Fettsäuren helfen sie gezielt die Zeitbombe schwerer Folgeschäden für Organe und Stoffwechsel zu entschärfen.

219 Ovide-Bordeaux S, Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol, 2004;286(3):R519-27

220 Brenner RR, Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2003 Feb;68(2):151-62

221 Das UN, Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids, 2005;72(5):343-50

222 Adiv OE, et al, J Nutr Biochem, 2004;15(10):638-43

223 McKenney JM, et al, Am J Health Syst Pharm, 2007;64(6):595-605

224 Zeman M, et al, J Nutr Biochem, 2006;17(6):379-84

225 West SG, et al, Diabetologia, 2005;48:113-122