



Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 4. August 2014

## Alterszucker – Vorbeugung und Heilung

Etwa 12 Prozent der Deutschen sind am so genannten Altersdiabetes (Diabetes Typ II) erkrankt. Immer mehr sind auch Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. Das zeigt, dass das Alter nicht ausschlaggebend sein muss und der Lebensstil eine große Rolle spielt. Altersdiabetes hat eine lange Vorlaufzeit in der durch Ernährung und fehlende Bewegung der Blutzuckerspiegel ständig zu hoch ist.

Insbesondere die schnellen Kohlenhydrate wie Pasta, Weißbrot, Süßigkeiten, Softdrinks, Müsli sowie Fruchtsäfte sind verantwortlich. Um sich zu schützen, reagieren die mit Zucker überfüllten Zellen mit Insulinresistenz, dem Vorstadium des Diabetes Typ II. Dabei verschließen sich die Zellwände so, dass kein mit Zucker vollgeladenes Insulin mehr in die Zellen gelangen kann. Als Folge produziert die Bauchspeicheldrüse mehr Insulin um doch noch Zucker in die Zellen schleusen zu können. Eine verhängnisvolle Sackgasse, die durch die viel zu großen Mengen an industriell verarbeiteten schnellen Zuckern entsteht, die genetisch nie vorgesehen waren.

Die viel zu großen Zuckermengen werden in Fett, insbesondere in das gefährliche Bauchfett umgewandelt. Dieses Fett bildet Hormone, welche die Insulinresistenz steigern, beispielsweise das Hormon Resistin. Irgendwann kommt die Bauchspeicheldrüse mit der Insulinproduktion nicht mehr nach und stellt ihre Arbeit zunehmend ein: Der „Altersdiabetes“ hat sich manifestiert.

Sie sollten daher regelmäßig die Vorstufen eines Altersdiabetes untersuchen lassen. Pro-Insulin sollte kleiner als 11pmol/l, das „Blutzuckergedächtnis“ HbA1c kleiner als 5 Prozent sein.

Ein frühes Zeichen für eine Insulinresistenz ist die Unterzuckerung, die mit Heißhungerattacken einhergeht, nach denen die Insulinausschüttung weiter steigt. Dieser gefährliche Kreislauf muss unterbrochen werden. Verzichten Sie auf Zwischenmahlzeiten. Halten Sie Nüchternphasen ein, in denen sich ihre Bauchspeicheldrüse erholen kann. Essen Sie viel grüne Frischkost. Diese lockt kein Insulin wie auch das natürliche Süßungsmittel Stevia oder Xylit. Minimieren Sie industriell hergestellte Kohlenhydrate. Treiben Sie regelmäßig Ausdauersport und kräftigen Sie Ihre Muskeln. Gehen Sie täglich eine halbe Stunde in die Sonne, dadurch können die Zellen besser Zucker aus dem Blut aufnehmen. Füllen Sie ihre Vitalstoffspeicher nach einer entsprechenden Laboruntersuchung mit den Vitaminen D, B, E, den Spurenelementen Selen, Chrom, Zink, Molybdän, Vanadium, den Mineralien Kalium, Magnesium und Kalzium sowie mit ausreichenden Omega-3-Fettsäuren, Q10, Carnitin und Alpha-Liponsäure auf.

Folgen Sie diesen Empfehlungen auch bei bereits vorhandenem „Altersdiabetes“ und beobachten Sie mit Ihrem Arzt Ihren eventuell veränderten Bedarf an Medikamenten. Ich erlebe immer wieder, dass Patienten nach einiger Zeit ihre Medikation reduzieren oder ganz absetzen können. Dann ist der Altersdiabetes geheilt.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

