

Bruce Fife

Stopp Alzheimer!

Leseprobe

[Stopp Alzheimer!](#)

von [Bruce Fife](#)

Herausgeber: Systemed Vertrieb



<http://www.narayana-verlag.de/b16401>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Fehlernährung und Neurodegeneration

Zucker und Stärke - keine versüßten Erinnerungen

Einer der wesentlichen Vorteile eines verringerten Zuckerkonsums ist ein besseres Gedächtnis. Übermäßiger Zuckerkonsum kann verhindern, dass Sie sich daran erinnern, welcher Tag ist, wo Sie leben oder wie Ihr Ehemann oder Ihre Ehefrau heißt. Es gibt überzeugende Belege, die darauf schließen lassen, dass ein übermäßiger Konsum von zuckerhaltigen Nahrungsmitteln und Getränken zu Alzheimer führen kann. Lesen Sie es noch einmal: Es ist möglich, dass Zucker Alzheimer verursacht.

Zucker ist ein wichtiger Bestandteil der modernen Ernährung geworden. Untersuchungen zeigen, dass ein übermäßiger Konsum süßer Nahrungsmittel, insbesondere von zucker gesüßten Getränken, eine wichtige Rolle bei der epidemischen Ausbreitung von Fettleibigkeit und Diabetes spielt.¹ Es gibt einen deutlichen Zusammenhang zwischen Diabetes und einem erhöhten Alzheimerisiko. Es gibt inzwischen Belege, die einen Zusammenhang zwischen hohem Zuckerkonsum und dem Rückgang geistiger Fähigkeiten, Lernschwierigkeiten und Gedächtnisverlust aufzeigen.²

Forscher der University of Alabama in Birmingham haben gezeigt, dass Mäuse, die mit einer zuckerreichen Nahrung gefüttert wurden, die gleichen Amyloidablagerungen und Gedächtnisdefizite entwickeln, die typisch für die Alzheimerkrankheit sind. Eine Gruppe von Mäusen bekam 25 Wochen lang übliches Mäusefutter und Wasser. Die andere Gruppe bekam das gleiche Futter, aber Zuckerwasser zu trinken. Die mit Zucker gefütterten Mäuse nahmen im Laufe der Studie etwa 17 Prozent an Gewicht zu. Bei ihnen war die Wahrscheinlichkeit einer Insulinresistenz größer, einem Kennzeichen von Diabetes. Diese Mäuse schnitten auch bei Tests schlechter ab, mit denen die Lern- und Gedächtnisleistung gemessen werden sollte. Das Gehirn der mit Zucker gefütterten Mäuse wies erheblich mehr Plaqueablagerungen auf, ein allgemeines Merkmal der Alzheimerkrankheit.³

Die Menge Zuckerwasser, die von den Mäusen konsumiert wurde, entsprach bei einem Menschen dem Konsum von täglich fünf 0,3-l-Dosen Limonade. Fünf Dosen Limonade enthalten etwa 210 Gramm Zucker. Die meisten Menschen trinken zwar nicht jeden Tag fünf Dosen Limonade, sie bekommen jedoch auch noch Zucker aus anderen Quellen - aus Fruchtsäf-

ten, Süßigkeiten, Donuts, Pfannkuchen, Kaffee, Gebäck, Eiscreme und selbst aus alltäglichen Nahrungsmitteln wie Spaghetti, Ketchup, Barbequesauce, Brot und Obst - mit denen die 210 Gramm leicht überschritten werden können. Es ist in etwa die Menge, die jeder Mann, jede Frau und jedes Kind [in den USA] täglich konsumiert. Ein Kleinkind oder ein Kind verzehrt natürlich weniger, und manche Leute essen fast überhaupt keinen Zucker. Das heißt, dass die Erwachsenen, die Zucker essen, gut und gerne mehr als 210 Gramm täglich konsumieren.

Interessant ist, dass die Gedächtnisdefizite und Plaqueablagerungen bei den mit Zucker gefütterten Mäusen erst nach 25 Wochen auftraten. Was passiert in unserem Gehirn nach einer jahrelangen zuckerreichen Ernährung?

Wie in Kapitel 4 beschrieben, fördert ein hoher Blutzuckerspiegel die Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts), die das Gehirn zerstören. Zucker im Blut neigt dazu, sich an Proteine und Fette zu »kleben«, sie zu glykieren, was zu einer dauerhaften Gewebeschädigung führt und zerstörerische freie Radikale erzeugt. Die Anhäufung von AGEs im Körper korreliert mit dem Alterungsprozess. Je mehr Sie anhäufen, desto schneller altern Sie und altert Ihr Gehirn. Die Anhäufung von AGEs wird mit neurodegenerativen Krankheiten in Verbindung gebracht. Genau wie eine übermäßige Oxidation ist dies eines der Merkmale der Neurodegeneration. AGEs entstehen im Körper, wann immer Zucker oder Stärke konsumiert wird, unabhängig von der Menge. Aber je mehr Zucker und Stärke konsumiert werden, desto mehr AGEs werden gebildet. Der übermäßige Konsum von Zucker führt zu einem chronisch hohen Blutzuckerspiegel, der mit einer Insulinresistenz einhergeht. Man muss kein Diabetiker sein, um eine Insulinresistenz zu haben. Jeder, der einen Nüchternblutzuckerwert von mehr als 90 mg/dl (5,0 mmol/l) hat, ist in gewissem Maße insulinresistent. Dazu gehören die meisten Menschen, die sich nach typisch westlicher Art mit viel Zucker und raffiniertem Mehl ernähren.

Manche der geschädigten glykierten Proteine und Fette können ein Leben lang kleben bleiben und zu schlaffer Haut, Katarakten (grauem Star) und verkalkten Blutgefäßen beitragen. Wir sind gegenüber den AGEs jedoch nicht völlig wehrlos; die weißen Blutkörperchen unseres Immunsystems können einen Teil dieser kleinen Übeltäter beseitigen. Sie tun dies, indem sie sie in einem Prozess, den Biologen als Phagozytose bezeichnen, auffressen. Die AGEs werden von den weißen Blutkörperchen eingeschlossen, aufgespalten oder verdaut und schadlos gemacht. Der gleiche Prozess findet bei eindringenden Bakterien statt.

Die Fähigkeiten der weißen Blutkörperchen, giftige Partikel und Bakterien zu fressen, wird jedoch stark durch den Zuckerkonsum beeinflusst. Zucker unterdrückt die Fähigkeit der weißen Blutkörperchen, schädliche Substanzen zu phagozytieren. Studien haben gezeigt, dass die Phagozytose nach einer einzigen Zuckerdosis um fast 50 Prozent sinkt und mindestens fünf Stunden lang unterdrückt bleibt.⁴ Wenn Sie eine zuckerhaltige Mahlzeit zu sich nehmen, wird Ihr Immunsystem gravierend unterdrückt und bleibt mindestens bis zu Ihrer nächsten Mahlzeit so. Wenn Sie also morgens ein zuckerhaltiges Müsli oder Cornflakes zu sich nehmen, eine zuckerhaltige Limonade zum Mittagessen trinken und Ihr Abendessen mit einer Portion Eiscreme beenden, wird Ihr Immunsystem den ganzen Tag über gravierend unterdrückt sein. Das heißt, dass Sie weniger gut in der Lage sind, AGEs zu beseitigen und dass Sie anfälliger für Infektionen und Entzündungen sind. Dies alles kann negative Auswirkungen auf das Gehirn haben.

Da Zucker die Immunfunktion unterdrückt, erhöht er das Risiko für jede Art von Infektion, einschließlich oraler Infektionen, die sich bis zum Gehirn ausbreiten können. Er reduziert die Fähigkeit des Körpers, Umweltgifte zu neutralisieren und zu entsorgen und erhöht das Krebsrisiko. Krebszellen ernähren sich von Zucker. Je mehr Zucker man ihnen gibt, desto besser wachsen sie.⁵

Zucker gibt es in einer Vielzahl von Formen. Saccharose, allgemein als weißer Haushalts- oder Kristallzucker bekannt, ist die häufigste Sorte. Andere Sorten sind unter anderem brauner Zucker, Honig, Maissirup, Ahornsirup, Sucanat [Vollrohrzucker] (unraffinierter, gehärteter Saft des Zuckerrohrs), Melasse, Palmzucker, Fruchtsaftkonzentrat, Gerstenmalz, Agavennektar und brauner Reissirup.

Zusätzlich zu diesen Zuckersorten werden Sie auf den Zutatenlisten möglicherweise noch andere finden, etwa Dextrin, Dextrose, Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Glukose und Maltodextrin. Sogenannte »natürliche« Zucker wie Fruchtsaftkonzentrat oder Agavennektar sind nicht besser als raffinierte Saccharose. Die Auswirkungen sind die gleichen. Ob Sie Haushaltszucker, Honig oder Melasse essen, macht wenig Unterschied. Zucker, auch wenn er anders genannt wird, ist immer noch Zucker.

Stärke ist auch ein Zucker

Raffinierter Zucker ist nicht das einzige Problem. Stärke kann fast genauso schlecht sein. Bei Stärke handelt es sich um die Kohlenhydrate, die in Körnern, Knollen, Bohnen und anderen stärkehaltigen Gemüsesorten zu finden sind. Stärke ist Zucker. Sie besteht aus reiner Glukose. Der einzige Unterschied ist, dass die Glukosemoleküle in der Stärke alle in einer langen Kette miteinander verbunden sind. Aber sobald wir sie essen, werden die Verbindungen von den Verdauungsenzymen in einzelne Zuckermoleküle aufgespalten.

Wie jede andere Zuckerquelle bewirkt Stärke, dass der Blutzuckerwert schnell steigt, die Bildung von AGEs erhöht und die Immunfunktion unterdrückt. Sie hat alle schädlichen Effekte, die mit Zucker verbunden werden. Eine Scheibe Weißbrot zu essen, entspricht im Wesentlichen dem Verzehr von drei Teelöffeln Zucker. Das Weißbrot verwandelt sich bereits in unserem Mund in Zucker, sobald wir mit dem Kauen beginnen. Der Speichel enthält Verdauungsenzyme, die sofort beginnen, die Stärke in Zucker umzuwandeln.

Wer nicht viele Süßigkeiten isst oder wenig Zucker verwendet, glaubt vielleicht, er sei vor den schädlichen Auswirkungen des Zuckers gefeit. Aber wer Weißbrot, weißen Reis, weiße Kartoffeln und Produkte isst, die aus Weizenmehl hergestellt sind, bekommt genauso viel Zucker wie jeder andere und vielleicht sogar mehr. Weißbrot kann eine Insulinresistenz und Diabetes hervorrufen, die Widerstandskraft gegen Krebs reduzieren und die Bühne für eine Alzheimerkrankheit bereiten.

Weizenmehl wird durch »Verfeinerung« aus Weizenvollkornmehl hergestellt. Bei diesem Prozess werden viele Nährstoffe zusammen mit den meisten Ballaststoffen beseitigt. Die Her-

Auch wenn die Ausgangsstoffe für die Synthese künstlicher Süßstoffe möglicherweise aus »natürlichen« Quellen stammen, so werden sie doch in einer Weise miteinander kombiniert, bei der einzigartige chemische Stoffe entstehen, die schädlich sind und alle möglichen Probleme verursachen.

Einer der am häufigsten verwendeten Süßstoffe ist Aspartam. [...] Weitere künstliche Süßstoffe sind unter anderem Saccharin, Cyclamat, Acefulfam-K und Sucralose.

Nährstoffmangel und Neurodegeneration

Das Gehirn braucht, genau wie der restliche Körper, eine gute Ernährung, um sich ordnungsgemäß zu entwickeln und zu funktionieren. Ein Mangel bei nur einem Nährstoff kann ernste Konsequenzen haben.

Von Folat, einem der B-Vitamine, ist seit Langem bekannt, dass es wichtig für die Entwicklung des fetalen Gehirns und Rückenmarks ist. Babys, die von Müttern mit Folatmangel geboren werden, weisen oft eine Fehlbildung des Rückenmarks auf, die sogenannte Spina bifida. Folat ist auch für das Gehirn und die Nervenfunktion von Erwachsenen wichtig, und ein Mangel an diesem Vitamin wird mit neurodegenerativen Krankheiten in Verbindung gebracht. Bei einer Studie mit 575 Personen im Alter von über 50 Jahren stellten Wissenschaftler Folgendes fest: Wer mindestens 400 Mikrogramm Folat täglich bekam, die empfohlene Tagesdosis für dieses Vitamin, hatte im Vergleich zu jenen, die weniger zuführten, ein um 55 Prozent geringeres Alzheimerisiko.⁶

Ein Charakteristikum der Alzheimerkrankheit ist der Verlust von Gehirnmasse, indem das Gehirn schrumpft. Unser Gehirn verkleinert sich normalerweise ein wenig mit dem Alter, bei Alzheimer schrumpft es jedoch schneller. Mängel an Folat und anderen B-Vitaminen wie Vitamin B₆ und B₁₂ scheinen das Altern und Schrumpfen des Gehirns zu beschleunigen. Forscher der University of Oxford stellten fest, dass hohe Dosen dieser Vitamine bei älteren Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen (aber ohne Alzheimerdiagnose) das Schrumpfen des Gehirns um fast die Hälfte verminderte, wodurch das Einsetzen einer Demenz hinausgezögert oder ganz verhindert werden konnte.

Die Einnahme von Folat und anderen B-Vitaminen kann Alzheimer nicht heilen, aber ein Mangel scheint die Anfälligkeit für diese Krankheit erheblich zu erhöhen. Ausreichend Folat zu bekommen, ist wichtig, um dieses Risiko zu reduzieren. Gute Nahrungsquellen für Folat sind Spinat, Senfkohl, Brokkoli, Hähnchen sowie Fisch. Eine Ernährung mit viel Gemüse und frischem Fleisch liefert das erforderliche Folat.

Der Mineralstoff Magnesium wirkt als Cofaktor bei über 300 enzymatischen Reaktionen im Energiestoffwechsel und bei der Eiweiß- und DNA-Synthese mit. Ein Magnesiummangel kann zu Muskelschwäche, Zittern, Krampfanfällen sowie Herz- und Kreislaufstörungen führen. Es gibt Belege, die darauf hinweisen, dass er auch das Risiko für Alzheimer erhöhen kann. Die meisten von uns nehmen zu wenig Magnesium zu sich [in Deutschland etwa ein Viertel



Bruce Fife

Stopp Alzheimer!

Wie Demenz vermieden und behandelt werden kann. Vorwort von Tilman Jens
Autor des Buches »Demenz: Abschied von meinem Vater«.

256 Seiten, kart.
erschienen 2013



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de