

Süß und Gesund ?! Der Zucker-Stoffwechsel

Die Feiertage, Wochenenden und zu oft auch der Alltag sind mit zu viel Kohlenhydraten und Süßem verbunden. Was ist daran wirklich schädlich und wie kann man gegensteuern.

A) Wie verdauen Sie persönlich Ihre Nahrung?

Gesund und natürlich ist die **Fermentation**. Alles was Sie im Darm fermentieren, ist für Sie als Nahrung geeignet.

Die schädliche Alternative ist die **Gärung**, da bei ihr Säure und der sehr ungesunde Methylalkohol entstehen. Gärung erkennen Sie an Blähungen, Müdigkeit, Burn Out. Sie ist ein Hinweis auf eine gestörte Darmflora. Der Darm muss saniert werden. Eine gute Darmsanierung sollte evtl. unter Anleitung eines fähigen Therapeuten sehr individuell auf die verschiedenen Formen und Grade der Darmstörungen eingehen und so dem Körper wieder die Grundlage geben, so unterschiedliche Krankheiten wie Nahrungsmittelallergien, Neurodermitis, Heuschnupfen, Asthma, chronische Herderkrankungen, Pilzinfektionen, Übergewicht, Migräne, Depressionen, Burn Out, ADHS, Krebs, Verdauungsbeschwerden, Morbus Crohn, Magenschleimhautentzündung, Herpesbefall und sogar Epstein Bar Viren zu überwinden. (vgl. hierzu IB Nr. 41 und IB 45)

Pflegen Sie Ihren Darm, so pflegen Sie Ihr Leben!

Individuelle Voraussetzungen für **Fermentation** der Nahrung sind:

- Gesunde Darmflora
- Passende Zubereitung
- Richtige Kombination
- Richtige Tageszeit
- Gutes Kauen
- Passende aktive **Enzyme**

B) Entlasten Sie Ihre Bauchspeicheldrüse

Wir haben zwei Stoffwechselalternativen, um Energie zu erzeugen:

Den Zuckerstoffwechsel mit Glucose als „Brennstoff“ und den Fettstoffwechsel mit Ketonen als „Brennstoff“.

Die Bauchspeicheldrüse produziert für beide Brennstoffe die erforderlichen Hilfsstoffe:

- für die Glucose das Insulin
- für die Ketone das Glukagon

Die Gesundheit der Bauchspeicheldrüse hängt sehr davon ab, ob sie einseitig vor allem Insulin produziert, was bei einer zu Kohlenhydrat-lastigen Ernährung leicht passiert. Aber nur Kohlenhydrate, die der Körper in Glucose umbauen kann, sind bedenklich.

Kohlenhydrate aus Gemüse und den meisten Obstsorten werden im Körper anders genutzt und sind unverzichtbar!

Das **Powerfrühstück** mit Leinöl ohne Glucose wird ketogen, also ohne Insulin verarbeitet und entlastet somit ihre Bauchspeicheldrüse. Außerdem liefert es hochwertiges, leicht verdauliches Eiweiß und Omega-Fettsäuren, die beide auch in Ketone umgewandelt werden können und so auch als Energielieferanten und dienen. **Die Powerkrem kann auch in leicht süßen Variationen mit Birkenzucker (=Xylitol ohne Insulin) als Vorspeise oder Nachtisch, als Eis oder Kuchenfüllung verzehrt werden.**

C) Welche Kohlenhydrate sind in Maßen empfehlenswert?

Alternative süße Quellen sind u. a.:

Bio Honig: Fruchtzucker, Glucose frei

Reissirup: Glucose arm

Kokosblütenzucker: Glucose arm, reich an Mineralien

Rohrohrzucker, z. B. Rapadura, reich an Mineralien, leider auch an Glucose

Xylit: Birkenzucker, Glucose frei, sehr lecker, gut für die Zahngesundheit, allerdings leicht abführend

Sorbit: Glucose frei, lecker

Stevia: Glucose frei

Alternative, weil Glucose arme oder Glucose freie Kohlenhydrate sind u. a. in Buchweizen, Hirse, Quinoa, Amaranth, Gemüse, Wild- und Gartenkräutern, Nüssen, Leinsaat, Sesam.

D) Wie starten sie den Fettstoffwechsel, der Trick für Schlaumeier?

Beginnen Sie jede Mahlzeit mit dem Verzehr einer Mandel oder essen Sie etwas Virgin Coconut Oil VCO oder genießen Sie 1 oder 2 Kokos-Schokopralinen (Eiskonfekt aus dunkler Schokolade und VCO, vgl. Rezept im Blog)

Der Trick dabei ist, dass der Verzehr von 1 TL Virgin Coconut Oil VCO 15 Minuten vor einer Mahlzeit eingenommen, die Zuckeraufnahme und somit den Blutzuckeranstieg verlangsamt. Damit wird auch weniger Insulin benötigt.

Außerdem sind die Ketone aus den Fettsäuren im VCO besonders klein und gelangen so sogar ins Gehirn, wo sie hochwertige Energie liefern und sogar Alzheimer vorbeugen. (Dr. B. Fife)

Und wussten Sie schon, dass ohne Insulin kein Fettgewebe gebildet werden kann?

E) Wie wirken Süßstoffe?

Sie sind zwar kalorienfrei, aber wirken meist als Mastmittel, die Appetit, sogar Heißhunger erzeugen können. Außerdem können einige der Süßstoffe im Körper folgende Abbauprodukte bilden:

- Formaldehyd (wird zur Konservierung von Leichen verwendet)
- Methylalkohol (Leberschädigend, Augen und Gehirn schädigend)

Süßstoffe sind also keine wirkliche Alternative! Sehen Sie genau hin!

F) Fazit:

Lassen Sie es sich schmecken! Aber hören Sie auf Ihren Körper, denn der Körper kennt die Wahrheit. Achten Sie auf die vielen kleinen und großen Signale, mit denen der Körper seine Bedürfnisse anzeigt. Essen Sie eine ketogene Mahlzeit am Tag wie das Powerfrühstück und verzichten Sie auf Glukosespender nach 20 Uhr.

Ich wünsche Ihnen eine gute Verdauung, gute Erholung und viel Gesundheit!