



Gib dem Zucker keine Chance – Diabetes vorbeugen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 22 Jan 2014 - 16:58

Ganz still und leise und kaum erkennbare Symptome, so schleicht sich die Zuckerkrankheit durch die industrialisierte Welt. Immer mehr Menschen leiden an Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, die nicht zwingend zu einer Zuckererkrankung zu zuordnen sind, aber dennoch sind diese Merkmale unter Diabetikern Typ 2 zu finden. Häufig zieht der Betroffene aus diesen Anzeichen ganz andere Schlüsse, weil zunächst keine weiteren Beschwerden auftreten - die treten bei schlechten Blutzuckerwerten erst später auf. Zu viel Zucker im Blut schadet auf Dauer nicht nur die Adern, sondern auch die Augen, das Herz und die Nieren.

Im Allgemeinen sendet der Körper Warnsignale in Form von Schmerzen, wenn der Organismus angegriffen wird. Dieses Alarmsystem reagiert aber nicht, wenn das Blut zu viel Zucker enthält. Der Betroffene bekommt nichts von seinem inneren „bösen Spiel“ mit, die der Zucker ganz allmählich anrichtet, somit hat er keine Chance dem Unheil entgegenzuwirken. Zu Beginn der Krankheit spielt die Bauchspeicheldrüse eine große Rolle. Während der Nahrungsaufnahme passiert folgendes im Körper: Die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon Insulin, dessen Hauptaufgabe ist, den Blutzucker zu senken - der Zucker wird an die Körperzellen verteilt. Durch die mehrmals tägliche Aufnahme von süßen oder stärkehaltigen Lebensmitteln, wird immer mehr Insulin produziert. Das hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse überfordert und die Produktion allmählich einstellt. Jetzt bleibt der Zucker im Blut und richtet an Adern, Augen, Herz und Nieren gesundheitliche Schäden an.

Ein erhöhter Zuckerkonsum kann weitere dramatische Folgen nach sich ziehen - Krebs. Der Krebsforscher Dr. Johannes F. Coy ist der Ansicht, dass Krebs verhindert oder ausgebrems werden kann, durch eine gesunde kohlenhydratarme Ernährung. Er entdeckte das bösartige „TKTL1“-Gen, welches Krebszellen durch viel Zucker aggressiv und wachsen lässt. Verantwortlich dafür sind Gärungsprozesse, die viel Zucker benötigen. Eine Reduzierung von Brot, Pasta, Reis und alle stärke- und zuckerhaltigen Lebensmittel wird deshalb empfohlen. Die Umsetzung für eine dauerhafte Ernährungsumstellung fällt allerdings vielen Erwachsenen sehr schwer, weil sie von Kindesalter an, eben mit diesen Lebensmitteln versorgt worden sind. Diese krankmachende Ernährungsweise setzt sich in den Industrieländern weiter fort und die Diabetiker- und Krebspatientenzahlen nehmen deutlich zu.

Die Bestsellerautorin Schütz hat sich mit dem Thema Diabetes und Ernährung auseinandergesetzt. Im Jahr 2007 wurde bei ihr der Diabetes Typ 2 festgestellt und sollte fortan Medikamente einnehmen. Allerdings revoltierte sie gegen die Einnahme und begab sich auf einen pharmalosen Weg. Sie entschloss sich mehr über Ernährung und deren Auswirkung auf den Körper zu erfahren. Bei ihrer Recherche ist ihr der alte Ernährungsstil Low Carb - weniger Kohlenhydrate von William Banting († 1878) aufgefallen. Sie beschäftigte sich mit dieser Art der Ernährung und nach nur drei Monaten hatte sie mit Low Carb einen Blutzucker-Langzeit-Wert unter 5. Ihre persönlichen Erfahrungen mit vielen eigenen kreativen Rezepten schrieb sie auf und veröffentlichte das Buch "Plötzlich Diabetes". Weitere Publikationen finden sie auf den Webseiten: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.rosengarten-verlag.de> [2]

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt



Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

<http://www.sabinebeuke.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:11): <http://medkom24.eu/node/18689>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>

[4] <http://www.sabinebeuke.de>