Maßnahmen für die Stabilisierung des Blutzuckers (s. auch „Diabetes“):

Chrom:
Wissenschaftler vom amerikanischen Landwirtschaftsministerium haben entdeckt, dass das Spurenmineral Chrom bei Menschen den Blutzuckerspiegel nach oben wie nach unten reguliert – es erhöht oder senkt ihn und bringt ihn dadurch auf den Normalwert.[1]

Kokosnüsse und Kokosöl:
Kokosnüsse und das daraus gewonnene native Kokosöl stabilisieren den Blutzuckerspiegel.[2]

Shiitake:
Shiitake: Blutzucker senkend, Insulinspiegel erhöhend (durch vermehrte Produktion oder geringeren Verbrauch)[3].

Q10:
Aus einer Untersuchung, die in der Fachzeitschrift Nutrition and Metabolism veröffentlicht wurde, geht hervor, dass das Coenzym Q10 in der Kombination mit anderen Antioxidantien wie den Vitaminen C und E sowie Selen bestimmte Risikofaktoren, die zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen könnten, senken kann. Dazu gehören der Zustand der Blutgefäße allgemein, der Blutdruck, der Blutzuckergehalt und das schützende Cholesterin HDL. [4]

Hafer:
Beim Typ-II-Diabetes, d.h. beim ernährungsbedingten Altersdiabetes, ist mit einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels zu rechnen, wenn täglich 200 Gramm Haferflocken verzehrt werden. Hafer kann den schnellen Blutzuckeranstieg nach einer kohlenhydratreichen Nahrung bremsen.[5]

Erbsen / Hülsenfrüchte:
Bei Typ-II-Diabetikern kann der Blutzucker innerhalb eines Jahres bis zu 50 Prozent gesenkt werden, wenn jeden Tag mindestens 150 Gramm Erbsen verzehrt werden.
Es wird vermutet, dass Hülsenfrüchte die Rezeptoren für Insulin empfindlicher machen können, wodurch der Insulinbedarf langsam abnehmen kann. Bei ernährungsbedingtem Typ-II-Diabetes kann also eine vollkommene Ausheilung erreicht werden, wenn täglich 150 bis 250 Gramm Hülsenfrüchte, über den Tag verteilt, zu den Mahlzeiten eingenommen werden.[6]

Zimt:
Zimt hat eine einzigartige Wirkung auf den Blutzuckerspiegel, die sich mit der des Antidiabetikums Rosiglitazion (Avandia) vergleichen lässt, allerdings ohne die herzschädigenden Nebenwirkungen des verschreibungspflichtigen Medikaments. Die starke Wirkung des Zimts auf den Blutzucker lässt sich unter Umständen auf ein Phenol namens Methylhydroxy-Chalcone-Polmer oder auch MHCP zurückführen. Offenbar aktiviert dieses Antioxidans die Insulinrezeptoren in den Zellen, was die Aufnahme von Blutzucker zur Energiegewinnung verbessert. [7]

Heidelbeerblätter / Brennessel:
Wie die Heidelbeerblätter beeinflusst die Brennessel sehr günstig den Zuckerstoffwechsel bei Zuckerkranken, die auf diese natürliche Weise Insulinspritzen sparen können. Die Wirkung muss natürlich im Einzelfall ärztlich kontrolliert werden![8]

---

[1] Carper: Nahrung ist die beste Medizin, 443
[2] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 177
[3] Meyer, Ralf: Chronisch gesund, 176
[4] John Phillip auf der Internet-Seite des Kopp Verlags, 11.11.2010
[5] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 32
[6] Hochenegg, Ernährung, die Wunder wirkt, 1995, S. 29f.
[7] James, Heilende Nahrungsmittel, 2010, 44
[8] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 393

Schwarzkümmelöl:
US-Forscher haben für Schwarzkümmelöl (nigella sativa) einen „bedeutenden blutzuckersenkenden Effekt“ in ihrem Untersuchungsbericht herausgestellt.[9]

Ballaststoffe:
Ballast- oder Faserstoffe – im wesentlichen unverdauliche Pflanzenbestandteile, die im Darm als Quell- und Gleitmittel wirken und dafür sorgen, dass einerseits genügend Nährstoffe aus der Nahrung ins Blut gelangen können, andererseits Schadstoffe vermehrt ausgeschieden werden und der Darm nicht träge wird – sind auch für das gute funktionieren von Herz und Kreislauf unverzichtbar. In einer ganzen Reihe von doppelblind und placebokontrolliert durchgeführten Studien hat sich herausgestellt, dass schon eine mäßige tägliche Zusatzaufnahme von 15 bis 30g Ballaststoffen die Gesamtcholesterinspiegel um fünf bis zehn Prozent senken kann. Werden der Nahrung mehr lösliche Ballaststoffe (30 bis 50 g pro Tag oder mehr) zugesetzt, sind die Wirkungen deutlicher und rascher feststellbar. Ballaststoffe senken auch den LDL- und erhöhen den HDL-Anteil im Blut. Ja selbst bei normalem Cholesterinspiegel kann man noch davon profitieren, die täglich zugeführte Ballaststoffmenge um nur 5 bis 15g zu erhöhen. Der Blutdruck wird gesenkt, und die Glukosetoleranz verbessert sich. Es kann sich auf Herz- und Kreislauf sehr positiv auswirken, wenn der Blutzuckerspiegel günstig beeinflusst wird. Ballaststoffe helfen den Cholesterinspiegel senken, indem sie entweder seine Synthese verhindern oder aber das Cholesterin verstärkt an die Gallenflüssigkeit binden, mit der es dann aus dem Körper ausgeschieden wird. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass z.B. Psyllium-Präparate am wirkungsvollsten sind, wenn man sie unmittelbar zu und nicht zwischen den Mahlzeiten zu sich nimmt, weil Psyllium den Anteil von Gallenflüssigkeit im Darmtrakt schon während des Essens erheblich erhöht.
Am besten nimmt man Ballaststoffe natürlich mit der normalen Nahrung auf. Sollte das aber aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, können Sie auch mit Ergänzungspräparaten etwas für Ihre Gesundheit tun. Zu den wasserlöslichen Ergänzungspräparaten gehören Pektin, Roggenvollkornprodukte, Psyllium und Guat.
Wenn Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen haben, sollten Sie es anfangs mit der Zufuhr nicht übertreiben. Beginnen Sie mit 4-5 g pro Tag und erhöhen Sie die Menge allmählich, wenn sich Ihr Organismus daran gewöhnt hat. Wer zu viel Ballaststoffe (mehr als 30 g täglich) zu sich nimmt, riskiert Mineralstoffmangel, weil diese Substanzen im Darm nicht mehr ausreichend absorbiert werden. Darüber hinaus sollten Sie unbedingt mehr Flüssigkeit zu sich nehmen (6 bis 8 Glas Wasser täglich), sonst kann es passieren, dass die Ballaststoffe den Darm verstopfen, statt die Entleerung zu erleichtern.
Wie Sie Ballaststoffe als Zusatzpräparate anwenden können: Es gibt sie in Form von Pulvern, Tabletten und Kapseln. Der Herzgesundheit kommt es zugute, zwei- bis dreimal täglich einen Teelöffel voll (bzw. 4 bis 6 g) zu den Mahlzeiten zu nehmen, zusammen mit Wasser und anderen Flüssigkeiten. Sie können Ballaststoffpräparate auch in eine Suppe oder unter Joghurt etc. mengen.[10]

Chrom:
Das Spurenelement Chrom ist ein essentieller Bestandteil des sog. Glucosetoleranzfaktors, der die Insulinfunktion regulieren hilft. Das bedeutet, Chrom spielt eine wichtige Rolle im Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel, zu dem auch die Glucose (der Blutzucker) gehört. Studien deuten darauf hin, dass Chrom möglicherweise auch zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Leiden genutzt werden kann, denn sein günstiger Effekt auf den Blutzuckerspiegel dehnt sich auch auf die Fett- bzw. Cholesterinspiegel aus. Seit langem ist bekannt, dass Zuckerkranke erheblich stärker gefährdet sind als andere, an kardiovaskulären Leiden zu erkranken. In großen Bevölkerungsstudien hat sich herausgestellt, dass Menschen mit hohen Gewebechromwerten signifikant seltener herz- und kreislaufkrank sind; niedrige Chromwerte hingegen gehen mit einem erhöhten Erkrankungsrisiko einher. „Chrom ist vielleicht nur einer der Faktoren die dazu beitragen, dass es zwischen den verschiedenen Kulturen solche Unterschiede im Auftreten von Diabetes und Arteriosklerose gibt“, meint dazu Dr. med. Elson Haas, „aber erzählt sicherlich zu den wichtigsten.“
Wie das Niacin – ebenfalls ein Teil des Glucosetoleranzfaktors – ist Chrom bereits zur Behandlung überhöhtere Cholesterinspiegel eingesetzt worden. In manchen Studien wurden sehr hohe Dosen, bis zu 2 mg täglich, verwendet; positive Effekte auf die Blutfett- und Cholesterinwerte sowie die HDL-Fraktion wurden aber auch bei Pobanden beobachtet, die nur die durchschnittliche Chrommenge von 0,2 bis 0,4 mg pro Tag zu

[9] Quelle leider unbekannt, da Infoseite keine Quellenangabe enthielt
[10] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 279ff.

sich nahmen. In einigen vielversprechenden Studien scheint sich anzudeuten, dass die Kombination von Chrom und Niacin bestens geeignet st, die üblichen Nebenwirkungen einer Niacintherapie zur Cholesterinsenkung auf Null zu reduzieren. In einer Studie an älteren Menschen beispielsweise gelang es, mit 0,2 mg Chrom und 0,1 mg Niacin pro Tag den LDL-Wert im Blut signifikant zu senken.
Zu den biologisch aktiven Formen von Chrom gehören der Glucosetoleranzfaktor, Chrompicolinat sowie Chrompolynicotinat. Meist wird das Spurenelement mit anderen Vital- und Ergänzungsstoffen kombiniert; achten Sie beim Einkauf von Multivitamin- bzw. Multimineralstoffpräparaten darauf.
Wie Sie Chrom anwenden können: Chrompräparate werden zumeist als Tabletten (zu je 0,1 oder 0,2 mg), Kapseln oder in flüssiger Form angeboten. Die Durchschnittsdosis für Erwachsene, die ihr Herz schützen wollen, beträgt 0,2 bis 0,4 mg pro Tag.[11]

Mandeln:
Mandeln könnten die vom Körper freigesetzte Menge Insulin reduzieren. Hohe Blutzucker- und Insulinspiegel können durch eine Schädigung der Blutgefäßwände zu einem erhöhten Risiko für eine Herzerkrankung führen. Frühere Forschungsergebnisse deuteten darauf hin, dass Mandeln möglicherweise in der Lage sind, den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit zu senken. Dieses Phänomen wurde nun in einer neuen, längerfristig angelegten Studie von Forschern der Universität von Toronto näher untersucht. Probanden, die täglich etwa 37 bzw. 73 Gramm Mandeln zu sich nahmen, mussten weniger Insulin produzieren als diejenigen, die keine Mandeln aßen. (Die allgemein empfohlene Menge Mandeln beträgt 28 Gramm.)[12]

Brennessel:
Selbst die Bauchspeicheldrüse – so heißt es – reagiere auf die Brennnessel, was sich in einem ausgeglichenen Blutzuckerspiegel bemerkbar machen soll.[13]

Blaubeeren:
Blaubeeren zeigen positive Wirkung auf den Blutzucker, sogar bei Diabetikern. Bei Probanden, die täglich mindestens drei Portionen Blaubeeren aßen, war die Blutzuckerregulierung deutlich verbessert.[14]

Aloe vera:
Sie reguliert den Blutzuckerwert. Aloe vera kann hilfreich sein, den Blutzuckerwert unter Kontrolle zu halten, ideal vor allem für Menschen mit Diabetes. Einige Studien deuten darauf hin, dass Saft aus dem Gel helfen kann, den Blutzucker bei Typ-2-Diabetes zu senken.[15]

Kokoswasser:
Blutzucker Obwohl Kokoswasser ein sehr süßes Getränk ist, zeigen neue Forschungen, dass es tatsächlich den Blutzucker senkt. Forschungen an Tieren haben gezeigt, dass Kokoswasser Zucker-induzierten hohen Blutdruck tatsächlich verhindert und sogar rückgängig macht. Zudem reduziert Kokoswasser oxidativen Stress und Insulinresistenz.[16]

Ingwer:
Ingwer stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verbessert die Nährstoffaufnahme
Sie haben häufig Heißhungerattacken oder ein Mittagstief? Dann kann Ingwer helfen. Ingwer regt den Blutkreislauf an und sorgt für einen stabileren Blutzuckerspiegel.[17]

Diabetes, Darmkrebs: Dieser Keim soll an fast jeder Krankheit schuld sein

---

[11] Mayell, Mark, Forever fit, 1998, S. 278f.
[12] http://www.welt.de/wissenschaft/article1881041/So-wertvoll-sind-Mandeln-fuer-die-Gesundheit.html
[13] http://www.zentrum-der-gesundheit.de/brennnessel.html
[14] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html
[15] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/antonia/die-krebshemmende-eigenschaft-ist-nur-einer-von-vielen-vorzuegen-der-aloe-vera.html
[16] http://www.gesundheute.com/die-vorteile-von-kokoswasser-teil-2/
[17] https://www.gala.de/lifestyle/galaxy/gesundheit--10-positive-effekte-von-ingwer-20294862.html

Ist ein Keim, der Paradontitis auslöst, schuld an Alzheimer, Diabetes, Herzinfarkt und chronisch entzündeten Gelenken? Jüngste Forschungsergebnisse deuten darauf hin. Die Erkenntnis eröffnet den Wissenschaftlern ganz neue Möglichkeiten in der Bekämpfung der Volkskrankheiten.
Gute Mundhygiene reduziert Risiko
Um den Porphyromonas zu bekämpfen, ist gute Mundhygiene unumgänglich. "Vor allem die Reinigung der Zahnzwischenräume vermindert die Keimzahl erheblich", so Kocher. Diese würde sich auch positiv auf andere chronische Erkranungen im Körper auswirken.
So sinken bei Diabetes nach einer Parodontose-Behandlung die Blutzuckerwerte.[18]

Zwiebeln:
Die Zwiebel übt eine Reizwirkung auf den Verdauungskanal und die zugehörigen Drüsen (Leber, Bauchspeicheldrüse) aus. Dadurch wird der Magensaft vermehrt und damit seine Desinfektionskraft, und seine Fähigkeit, besonders Eiweißkörper aufzuspalten, verstärkt.
Die Produktion der Darmsäfte wird erhöht, krankhafte Darmbewohner (Gärungs-, Fäulnis-, Entzündungs- und Eitererreger) abgetötet, die normalen Colibakterien im Wachstum gefördert. Die desinfizierende Kraft der Zwiebel ist schon lange bekannt. Sie wurde bereits im Mittelalter gegen Pest und Cholera benutzt.
Aber nicht nur die Magen- und Darmschleimhaut wird zu vermehrter Tätigkeit angeregt, sondern auch die Leber, die Gallenblase und die Bauchspeicheldrüse – Wirkungen, die denen auf die Magen- und Darmschleimhaut gleichkommen und ebenfalls den Verdauungsprozess fördern. Es ist für die normale Funktion des Darmes außerordentlich wichtig, dass ihm mit der Nahrung Reizstoffe zugeführt werden, die die armschleimhaut zur Abgabe von Verdauungssäften anregen.
Darüber hinaus wird in der gereizten Zwölffingerdarmschleimhaut ein Hormon gebildet, das man Sekretin nennt, welches auf dem Wege über das Blut die Bauchspeicheldrüse zur Abgabe ihrer Verdauungsfermente anregt. Welch entscheidenden Einfluss gerade die reichliche Funktion der Bauchspeicheldrüse auf den Verdauungsvorgang hat, geht schon daraus hervor, dass nur die Bauchspeicheldrüse imstande ist, Fermente für die Eiweiß-, Kohlenhydrat- und Fettspaltung gleichzeitig zu produzieren. Gerade die Reizstoffe der Zwiebel vermögen in besonderem Maße die Sekretinbildung zu fördern und damit eine gute Funktion der Bauspeicheldrüse zu gewährleisten. Aber nicht nur die Bildung von Fermenten und Hörmonen (Sekretinen) wird durch die Zwiebel ermöglicht, sie enthält vielmehr auch selbst solche Stoffe. Die Zwiebel gehört zu den fermentreichsten Wurzelgemüsen. Ferner entdeckte man ein pflanzliches Hormon darin (Glukokinin), das wie das Insulin der Bauchspeicheldrüse auf den Zuckerstoffwechsel wirkt und in der Lage ist, einen krankhaft erhöhten Zuckergehalt des Blutes herabzusetzen.[19]

Q10:
Verbesserung der Blutzuckerregulation
Unterstützung der Insulinfunktion[20]

[18] https://wize.life/news/gesundheit/105735/alzheimer-herzinfarkt-diabetes-darmkrebs-dieser-keim-soll-an-fast-jeder-krankheit-schuld-sein
[19] Schneider, Ernst Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 1971, 11. Auflage, S. 191f.
[20] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/