

Ratgeber

Leistungsbremse Zucker

Wer kennt das nicht? Volle Terminkalender, Zeitdruck, Stress und die Familie auch noch unter einen Hut mit der Arbeit bringen. All das fordert Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau. Dafür bedarf es nicht nur effizientes Zeitmanagement, sondern auch eine optimale geistige sowie körperliche Belastbarkeit. Um dies zu gewährleisten spielt eine bedarfsgerechte Ernährung eine richtige Rolle. Doch mal ganz ehrlich, sie wird im hektischen Alltag meist von uns vernachlässigt. Wir dürfen allerdings keine Höchstleistung von unserem Körper erwarten, wenn wir schlechten Treibstoff in uns füllen. Obwohl wir uns bewusst sind, dass Zucker nicht gesund ist, konsumieren wir ihn trotzdem in rauen Mengen.

Ein erhöhter Zuckerkonsum kann nicht nur zu Übergewicht oder Diabetes führen. Auch das Älterwerden kann vom Zuckerhaushalt abhängig sein. Der Zuckerstoffwechsel beeinflusst nämlich ebenfalls unsere Selbständigkeit und Gangsicherheit im Alter sowie unser kognitives Leistungsvermögen. Zu viel Zucker kann ebenfalls zu Entzündungen führen sowie den inneren Rhythmus und damit den Schlaf negativ beeinflussen.

Wussten Sie, dass das Entstehen von Krebszellen oder die Alzheimer Demenz ebenfalls Folgen einer „Überzuckerung“ sein können? Zucker kann sich wie Gift auf unsere Gehirngesundheit auswirken, uns vergesslich und dement machen.

Ursache für die Alzheimer-Demenz Erkrankung sehen Forscher in einer Störung der Zuckerverwertung mit Energiemangel im Gehirn. Zurückzuführen ist das Ganze auf eine Insulinresistenz im Gehirn. Insulinausschüttung, welche mit beispielsweise regelmäßiger Zuckeraufnahme im Zusammenhang steht, schädigt also nicht nur die Bauchspeicheldrüse, die Leber, Muskeln oder Blutgefäße, sondern auch das Gehirn. Kommen noch Bewegungs-, Vitalstoff- und Schlafmangel hinzu, sind die Folgen umso gravierender. Doch wir selbst können dem, zumindest bis zu einem gewissen Grad, entgegensteuern.

Genügend körperliche Betätigung, ausreichend Schlaf und eine Ernährungsweise, welche von der frühen Evolution abgeleitet ist, wirken präventiv auf viele Krankheiten. Heißt: Fertigprodukte sowie Süßgetränke vermeiden und stattdessen Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Denn auch in Fruchtsaftgetränken kann genauso viel Zucker stecken, wie in einer Cola! Zudem sollten Sie viel frisches Obst und Gemüse zu sich nehmen. Der Verzehr von Fisch bildet eine gute Grundlage zur Versorgung des Körpers mit gesunden Fetten und Eiweißen. Diese Nährstoffe verwendet unser Organismus für körpereigene Reparaturmechanismen. Vorbeugen ist also möglich! Eine gesunde Alterung unseres Gehirns liegt als ein Stück weit in unseren eigenen Händen.

Eurer Athletik45 Sportstudio in Cossebaude