

Monday, November 21. 2005

Richtige Ernährung als Diabetes-Vorsorge

Was die Lowcarb-Community und Ernährungswissenschaftler wie die aus Harvard schon lang wissen, hat nun auch die deutsche Wissenschaftlergemeinschaft erreicht - die Erkenntnis nämlich, dass Typ-2-Diabetes durchaus durch falsche Ernährung ausgelöst werden kann. Das

Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke ermittelte, dass ein Ernährungsmuster, das chronische Entzündungen verstärkt, auch das Diabetes-Risiko erhöht. Entzündungsprozesse stehen im Verdacht, ein wichtiger Schlüsselmechanismus bei der Entstehung des Typ-2-Diabetes zu sein. (via Medizinauskuft.de) Die Kurzfassung:

Transfettsäuren sowie Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index (zuckerhaltige Softgetränke und Weizenmehlprodukte) fördern Diabetes-Erkrankungen; bei den Betroffenen mangelte es an Omega-3-Fettsäuren, an Ballaststoffen, Carotinoiden und - man hätte und staune - auch an Wein und Kaffee. Tipp der Wissenschaftler: mehr antioxidativ wirkende Carotinoide aus Gemüse und Obst verzehren. Wie so oft frage ich

mich, warum die zweite logische Schlussfolgerung hier explizit ausgelassen wird - von Zuckerzeug und Weizenmehl die Finger zu lassen (und was für den Omega-3-Haushalt zu tun...) Infos der Universität

Harvard (Medical School) zu Typ 2 Diabetes

Posted by Ishtar in Aus aller Welt at 08:53