Galaktose

Der Zucker gegen die Vergesslichkeit


Der Dünndarm spaltet Milchzucker in Galaktose und Traubenzucker auf


Wie wirkt D-Galaktose?

Vor kurzem wurde in der Fachzeitschrift „Neuropharmacology“ ein interessantes Experiment vorgestellt. Ratten, deren Insulin-Andockstellen nämlich die Insulinrezeptoren gezielt durch die Gabe von Streptozotocin zerstört wurden und unweigerlich dement geworden wären, weil es zu einem chronischen Zucker mangel im Gehirn gekommen wäre, verloren ihr Gedächtnis nicht, wenn sie danach mit dem Trinkwasser Galaktose bekamen.


**Paradox: Das Gehirn von Zuckerkranken "hungert" nach Zucker**


Der stichhaltige Beweis dafür, dass auch Galaktosepulver dem Gedächtnis von Menschen mit einer leichten Demenz aufhelfen kann, deren Antennen für Insulin nicht mehr hinreichend funktionieren, steht dagegen noch aus. Dafür wäre eine große und kostspielige klinische Studie nötig.

**Galaktose – das klingt für Laien nach einem galaktischen Wunderprodukt.**


Der Körper benötigt Galaktose für den Bau und die Funktion der Zellen, um die lebenswichtigen Hormone und Gerinnungsfaktoren im Blut herzustellen. Besonders Säuglinge sind für ihr Wachstum und ihre Entwicklung auf diesen Zucker angewiesen, darum steckt er hochkonzentriert in Muttermilch.

Einmal in die Zelle gelangt, wird Galaktose in Glukose umgewandelt und zwecks Energiegewinnung verbrannt oder als Baumaterial für Zellen verwendet. Für die meisten Ernährungswissenschaftler schien die Sache deshalb bislang klar: Ein Erwachsener brauche keine Galaktose, was der Organismus an Galaktose benötige, bilde er sich aus Glukose.

Völlig anders sieht das Dr. Hasso Thalmann: „Ich halte Galaktose für etwas Besonderes, weil sie über andere Transportsysteme als Glukose in die Zelle gelangt.“ Glukose kann der Körper nur mithilfe von Insulin für die Zellen verfügbar machen. Bei vielen Menschen sprechen aber die Zellen nicht gut auf dieses Hormon an – als Folge davon haben sie ein Problem, Glukose zu verwerfen.

**Hinter dem 'Einfachzucker D-Galactose' verbirgt sich ein enormes Potential zur Vorbeugung von Demenz!**

Wie ich bereits mehrfach betont habe, ist D-Galactose ist als lebenswichtiger („Einfach“)-Zucker ein Grundbaustein des Lebens, er zwar wird vom eigenen Körper produziert - wenn er gesund ist - etwa zwei Gramm täglich.
• D-Galaktose ist für den menschlichen Organismus essentiell. Als Säugling erhalten wir sie über den Milchzucker der Muttermilch. Sie sichert die positive Entwicklung des jungen Menschen.
• D-Galaktose ist ein wichtiger Bestandteil des extrazellulären weichen Bindegewebes, in welchem die Zellen gelagert sind.
• D-Galaktose kommt außer in Muttermilch in allen anderen Milcharten und in Molke vor.
• D-Galaktose ist Teil der Substanz des Zellgerüstes, welches die Zellen stabil hält. Galaktose überzieht flächig jede Zelle und sichert so den Kontakt der Zellen untereinander über ihre Außenhaut.
• D-Galaktose ist somit ein wichtiger Schutzfaktor vor Demenzgeschehen jeder Art.

Die im Handel befindliche D-Galaktose wird aus einem eiweißfreien Destillat aus Molke und Milchzucker gewonnen (Die physikalische Aufspaltung der Laktose durch hohen Druck). Sie wird ausschließlich „hochrein“ angeboten, d.h. 98%ig bis 99%ig. Der Unterschied zwischen 98%iger und 99%iger Galaktose ist kein qualitativer. Der enorme technische Aufwand in der Produktion für das eine Prozent mehr, schlägt sich deutlich im Preis nieder. Wir empfehlen deshalb 98%ige D-Galaktose.

Nebenwirkung:
Kann in hoher, üblicher Dosierung abführend wirken. Es gibt nur eine einzige Gegen-Anzeige, das ist ein schwerer genetischer Defekt, die Galaktosämie, die bereits in den ersten Lebenstagen diagnostiziert wird.

Auch bei Milchunverträglichkeit (Milchzuckerunverträglichkeit, Laktose-Intoleranz) ist D-Galaktose bestens geeignet – und gerade hier, da bei Milchunverträglichkeit der Körper vermindert D-Galaktose produziert!

Auch wer keine Milchunverträglichkeit hat, sollte keine Milch trinken! Dass Milch gesund sei ist ein Werbemärchen; Milch verfault im Darm und ist für den Körper nicht nur nutzlos, sie ist mitverantwortlich für ein gestörtes Darm-Milieu.

Einnahme-Empfehlung:
Vorbeugung: 1x am Tag mindestens 4 Gramm (1 gehäufter Messlöffel D-Galactose Vita)
Kur: 2x am Tag 4 Gramm (1 gehäufter Messlöffel D-Galactose Vita)
Bei aktivem Geschehen: 3x am Tag 4 Gramm (1 gehäufter Messlöffel D-Galactose Vita)
Einnahmezeit: 1,5 Stunden vor oder nach den Mahlzeiten. Der Insulinpiegel befindet sich zu diesen Zeiten in einem Ruhezustand, was die Effektivität der Einnahme steigert. Man kann die D-Galaktose trocken in den Mund nehmen und schlucken, aber auch in Wasser oder Tee einrühren.