

Insulinresistenz

Unter den vielen Gesundheitsproblemen denen sich die Menschheit gegenübersieht, können Fettleibigkeit und Diabetes als die Hauptprobleme angesehen werden. Den wenigsten Menschen ist allerdings die zugrunde liegende Ursache, nämlich eine Insulinresistenz, bekannt.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 07. June 2019

Stand: 14. September 2019

Wirkung von Insulin

Insulin ist ein Hormon, das von der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Seine Hauptaufgabe ist es, den Blutzuckerspiegel zu senken. Werden einfache Kohlenhydrate aufgenommen, so werden sie zu Glucose abgebaut, gelangen über den Darm ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt.

Einfache Kohlenhydrate (Zucker, Weismehlprodukte etc.) liefern dem Körper zwar schnell Energie, da sie schnell ins Blut gelangen, haben aber kaum einen Sättigungswert. Dadurch entstehen Blutzuckerspitzen, die für ein schnelles Ansteigen bzw. Absinken des Blutzuckerspiegels sorgen.

Insulin wird ausgeschüttet, um den Blutzuckerspiegel wieder zu senken. Hat sich der Blutzuckerspiegel normalisiert, so wird auch der Insulinspiegel im Blut gesenkt. Ausserdem sorgt Insulin dafür, dass die Glucose von den Körperzellen aufgenommen werden kann.

Diabetes mellitus ist eine Stoffwechselerkrankung, die wörtlich übersetzt "honigsüßer Durchfluss" bedeutet, da überschüssiger Zucker über den Urin ausgeschieden wird.

Es gibt zwei Untergruppen von Diabetes, die als Typ I bzw. Typ II bezeichnet werden.

Diabetes I

Diabetes Typ I ist durch einen absoluten Mangel an Insulin gekennzeichnet, da die Bauchspeicheldrüse aufgrund eines Gendefektes nicht in der Lage ist, ausreichend Insulin zur Verfügung zu stellen. Dadurch kann nicht genügend Glucose an die Zellen weitergeleitet werden und der Blutzuckerspiegel verbleibt auf einem hohem Niveau.

Das ist sehr problematisch, da die Zellen nicht mehr ausreichend mit Energie versorgt werden können und somit nicht in der Lage sind, ihre Arbeit in ausreichendem Masse zu verrichten. Wird dieser Typ Diabetes nicht behandelt, kommt es letztendlich zu einer Übersäuerung des Blutes, wodurch sämtliche Stoffwechselfvorgänge im Körper beeinträchtigt werden und als Folge der Tod eintritt.

Diabetes II

Bei Diabetes Typ II verlieren die Insulinrezeptoren der Zellen, insbesondere der Leber-, Muskel- und Fettzellen, allmählich ihre Fähigkeit, auf Insulin zu reagieren - sie werden insulinresistent. Diabetes Typ II wird auch als relativer Insulinmangel bezeichnet.

Anfänglich versucht die Bauchspeicheldrüse, die Insulinresistenz durch die Produktion hoher Insulinmengen zu kompensieren. Letztendlich wird die Bauchspeicheldrüse dadurch überfordert. Die produzierte Insulinmenge reicht dann nicht mehr aus, um den Blutzuckerspiegel zu senken.

Viele Typ-II-Diabetiker zeigen eher unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Schwäche, ständiges Hungergefühl, Gewichtszunahme und depressive Verstimmung. Deshalb wird Diabetes II häufig erst sehr spät festgestellt, da diese Symptome auch auf viele andere Erkrankungen zutreffen.

Ein augenscheinliches Zeichen für eine Insulinresistenz ist das Betrachten des Bauchumfanges. Je ausgeprägter dieser ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Insulinresistenz.

Prä-Diabetes

Insulinresistenz wird auch als Prä-Diabetes bezeichnet und ist die Vorstufe zu Diabetes II. Eine Insulinresistenz kann u.a. dadurch festgestellt werden, dass der Nüchtern-Blutzuckerspiegel bestimmt wird. Ist dieser höher als 100-125 mg/dl Blut, kann das ein Hinweis auf eine Insulinresistenz sein.

Beim Prä-Diabetes sind die Blutzuckerwerte bereits leicht erhöht und es zeigen sich stark erhöhte Insulinwerte. Prä-Diabetes verläuft meist ohne Symptome und bleibt deshalb lange Zeit unentdeckt.

Ernste Formen von Insulinresistenz sind als Acanthosis nigricans bekannt und zeigen sich als dunkle Flecken an Ellenbogen, Knien, Knöcheln, Achselhöhle oder Nacken.

Ursachen für Insulinresistenz

Die Ursachen für eine Insulinresistenz sind nicht genau geklärt. Es wird von der medizinischen Fachwelt mittlerweile davon ausgegangen, dass Insulinresistenz durch die Kombination mehrerer Faktoren zustande kommt.

Die Ernährung spielt hier jedoch eine übergeordnete Rolle. Grosse Mengen zuckerhaltiger Nahrungsmittel und Getränke, sowie stark verarbeitete und somit nährstoffarme Nahrungsmittel tragen sehr zu dieser Form des Diabetes bei.

Da es aufgrund einer derartigen Ernährungsweise ständig zu einem sehr starken Anstieg des Blutzuckerspiegels kommt, muss die Bauchspeicheldrüse entsprechend viel Insulin zur Verfügung stellen. Ist der Körper über viele Jahre hinweg diesen hohen Insulinbelastungen ausgesetzt, führt dies unweigerlich zu der Ausbildung einer Insulinresistenz. Es ist nur noch eine Frage der Zeit.

Fehlende Bewegung

Darüber hinaus stellt unsere überwiegend sitzende Lebensweise und der damit verbundene Bewegungsmangel einen weiteren Risikofaktor für die Entwicklung einer Insulinresistenz dar. Mittlerweile gibt es zahlreiche Hinweise dafür, dass regelmässige Bewegung die Insulinempfindlichkeit der Zellen erhöht.

Untersuchungen haben ergeben, dass 65-70% aller stark übergewichtigen Personen insulinresistent sind. Insulinresistenz ist zwar nicht die direkte Folge von Fettleibigkeit, aber übergewichtige bzw. fettleibige Menschen verschlimmern ihre Situation durch das überflüssige Gewicht.

PCOS

Auch das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) kann mit einer Insulinresistenz und häufig auch mit einem Diabetes einhergehen. Beim PCOS handelt es sich um eine Hormonstörung, die bei Frauen im gebärfähigen Alter auftreten kann. Ursachen und mögliche ganzheitliche Massnahmen beim PCOS finden Sie hier: [PCOS - Ganzheitliche Massnahmen](#)

Massnahmen zur Verhinderung einer Insulinresistenz

Die amerikanische National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) vertritt die Meinung, dass eine Insulinresistenz verlangsamt bzw. vollständig umkehrbar ist.

Dazu ist es allerdings nötig, sich regelmässig zu bewegen. Patienten die sich lange nicht bewegt haben sollten unbedingt langsam beginnen, und zwar mit etwa 5 Minuten pro Tag. Eine Steigerung der Bewegungseinheiten von bis zu 45 Minuten täglich - in Form von täglichen, strammen Spaziergängen wäre ideal.

Ein weiterer wichtiger Schritt besteht darin, die Ernährung auf eine ausgewogene, vollwertige Kost umzustellen. Es empfiehlt sich anstelle der einfachen Kohlenhydrate wie Zucker und Weissmehl, ausschliesslich komplexe Kohlenhydrate, wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse zu sich zu nehmen, da diese für einen langsameren und gleichmässigeren Anstieg des Blutzuckerspiegels sorgen. Zudem enthalten sie viele Nähr- und Ballaststoffe.

Auf einfache Kohlenhydrate, die zu Blutzuckerspitzen führen, sowie besonders auf Transfettsäuren, die sich in Fast-Food und anderen verarbeiteten Nahrungsmitteln befinden, sollte weitestgehend verzichtet werden.

Eine ausreichend hohe Zufuhr von Mineralstoffen sorgt dafür, dass sich die Insulinempfindlichkeit der Zellen wieder erhöht. Daher kann es durchaus sinnvoll sein, auf die Zufuhr eines organischen Mineralstoffkomplexes in Form einer hochwertigen Nahrungsergänzung zurückzugreifen.

Weitere ungesunde Lebensweisen wie Rauchen, übermässiger Alkoholkonsum, Schlafmangel etc. sollten unbedingt aufgegeben werden, da diese Faktoren ebenfalls sehr zur Insulinresistenz beitragen.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/insulinresistenz.html>