

Pressemitteilung zum Welt-Alzheimer-Tag am 21.09.2019

Gute und wertvolle Ernährung -
kann man damit der Alzheimer_Demenz vorbeugen?

oder

Wie Ernährung unser Gehirn vor Alzheimer-Demenz
schützen kann

Autor:

Manfred van Treek – Viernheim
Arzt Allgemeinmedizin Naturheilverfahren Umweltmedizin
Mitglied des Präsidiums und wissenschaftlichen Beirates
des Deutschen Naturheilbundes e.V.
Zweiter Vorsitzender des Naturheilvereins Mannheim e.V.

Wie sich Demenz im Gehirn auswirkt und mit der richtigen Ernährung entscheidend beeinflusst oder sogar die Erkrankung verhindert wird, berichtet der Facharzt für Allgemeinmedizin Manfred van Treek anlässlich des Welt-Alzheimer-Tags am 21.09.2019:

„Alzheimer-Demenz“ ist eine degenerative Erkrankung des Gehirns, vermutlich infolge von sich zu Plaques (Ablagerungen) zusammenschließenden sogenannten Beta-Amyloid-Eiweißen. Damit diese Eiweiße ihre komplexen Aufgaben im Stoffwechsel wahrnehmen können, müssen sie nämlich im Blutstrom zu den Geweben hin transportiert oder von dort abtransportiert werden, also im Blut gelöst werden. Bei den Beta-Amyloid-Eiweißen, die bei Alzheimer als Ablagerungen im Gehirn auftreten, ist diese Löslichkeit verloren gegangen.

Reichlicher Alkoholkonsum ist ein Hauptrisikofaktor für eine frühzeitig beginnende Demenz. Vergiftungen, z. B. durch Pestizide bei Winzern und Landwirten können die Entwicklung einer Alzheimer-Demenz unterstützen. Ebenso erhöhen ein unzureichend behandelte Bluthochdruck, manche Medikamente wie Antibiotika der Fluorchinolon-Klasse, körperliche Inaktivität, Rauchen, Verzicht auf Bildung und geistige Aktivität und das Schlafapnoesyndrom das Demenz-Risiko.

Strikte Vermeidung von Haushaltszucker, Kohlenhydraten und Gluten

Im Bereich der Ernährung empfiehlt der Mediziner, die strikte Vermeidung von Haushaltszucker, denn immerhin 13% aller Demenzfälle werden nur durch Diabetes mellitus Typ 2 verursacht, so van Treek. Das liege daran, dass die erhöhten Blutzuckerwerte und Insulinkonzentrationen toxisch für das Gehirn seien, weil sie zu dessen -oft unbemerkter Entzündung (Inflammation) führen und die Bildung von freien Radikalen verstärken. Wichtig sei es, den Blutzucker niedrig zu halten, und zwar wirklich niedrig. Dies werde erreicht durch

eine Reduzierung aller Kohlenhydrate in der Ernährung, d.h. nicht nur den Zucker, sondern auch Brot, Nudeln, Pasta, Kuchen, usw.

Vorsicht ist auch bei Säften geboten: Der übliche Orangensaft zum Frühstück ist zum Beispiel eine Kohlenhydratbombe: 350 ml Orangensaft enthalten 35 Gramm Kohlenhydrate. Das entspricht fünf bis sechs Teelöffeln Zucker. „Dann kann man auch gleich Cola zum Frühstück trinken oder sich sechs Teelöffel Zucker in den Kaffee oder Tee schütten.“, so van Treek.

Nach dem Haushaltszucker, ist für van Treek Gluten der zweite Stoff, der nur darauf lauere, uns krank und dement zu machen. Der Grund ist einfach: Ein großer Prozentsatz der Menschen kann Gluten aus genetischen Gründen nicht richtig verdauen, so dass durch den Darm (sog. „leaky gut“) Peptide ins Blut gelangen und sogar die Blut-Hirn-Schranke überwinden und ins Gehirn eindringen. was wiederum eine Immunreaktion und unmittelbar eine Entzündung auslösen kann.

Gleichzeitig ist der durchschnittliche Verzehr von Gluten in den letzten Jahren extrem gestiegen, denn Gluten wird von der Lebensmittelindustrie zahlreichen Produkten zugefügt, um Geschmack und Konsistenz zu verbessern. Außerdem stieg der Gluten-Gehalt im Getreide durch gezielte Züchtungen an.

Unser Gehirn schreit nach gutem Fett!

Van Treek bricht eine Lanze für das Fett: „Unser Körper und besonders das Gehirn „schreien nach gutem Fett“. Er empfiehlt, eine Ernährung muss reich sein an Leinöl, Olivenöl extra virgine, Kokosöl, Avocados, wild gefangener Seefisch, Fleisch von Weidevieh, alles reich an lebenspendenden Omega-3-Fettsäuren.

Auch das Eigelb aus dem Ei ist sehr wertvoll für das Nervensystem. Es enthält eine äußerst wichtige, antioxidative „Chemikalie“, die die Zellmembranen aller Zellen des Organismus schützt. Es ist die Substanz, aus der der Körper Hormone bildet und Vitamin D - das Cholesterin.

Zusätzlich empfiehlt van Treek reichlich Gemüse, Brokkoli, Rote Bete, Zucchini, Kohlrabi, Blumenkohl, Nüsse und Samen. Spinat mit Knoblauch und Kürbis schmecken gut und sind vollgepackt mit Nährstoffen.

Die beste Ernährung für Menschen ist Kohlenhydratarm, frei von Zucker und Weizenweißmehl, frei von Gluten, dafür reich an guten Fetten und Ölen ist, denn Fett ist der beste Treibstoff für das Gehirn.

Eine Langversion dieses Artikel, Weiterführende Informationen „Sind Alzheimer Medikamente eine Heilungsoption?“, „Faktoren die Gehirn-Entzündung und dann Degeneration verursachen“ „Demenz und freie Radikale“, „Detaillierte Ausführungen und Studien zu Zucker, Stärke, Kohlenhydrate, Gluten im Zusammenhang mit Demenz“ „Zuckerstoffwechsel und Demenz“, „Epigenetik und Neurogenese“ sind nachzulesen unter www.naturheilbund.de „Naturheilkundliche Ratgeber“: