

Gicht durch Fructose?

- Artikel über „Gicht durch Fructose“ im Newsletter „Zentrum der Gesundheit“.
- Gicht aus der Sicht von Metabolic Typing – typgerechte Ernährung.

Neulich gab es einen interessanten **Artikel im Newsletter des „Zentrum der Gesundheit“**. In Anbetracht dessen, dass dort Themen meist „schwarz – weiß“ abgehandelt und dadurch die vielen Variablen der Individualität des Menschen übersehen werden, war dieser Artikel sehr erfreulich. Seit Monaten gibt es zum Thema „Gicht durch Fructose“ Unmengen von Artikeln in englischer Sprache, deshalb fand ich es sehr begrüßenswert, dass es nun auch einen Artikel in deutscher Sprache gibt.

Hier eine Zusammenfassung dieses Artikels (den ganzen Artikel findet ihr hier:

http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gicht-durch-fructose-ia.html?utm_source=nl&utm_medium=newsletter&utm_campaign=NL13032):

In diesem Artikel geht es um die „Volkskrankheit“ Gicht – schmerzhafte Schwellungen an Gelenken bedingt durch chronische Entzündungsprozesse.

Verantwortlich dafür ist überschüssige Harnsäure, die sich an den Gelenken ansammelt. Diese Harnsäure kann über zwei Wege gebildet werden – den Purin-Stoffwechsel und den Fructose-Stoffwechsel. Wobei bis jetzt immer das Hauptaugenmerk auf den Purinen lag.

Die klassischen Empfehlungen bei Gicht sind euch sicher bekannt:

- Vermeidung von purinreichen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch, Innereien, Fleischrühre, Sojaprodukten und Hülsenfrüchten), Vermeidung von Alkohol, besonders von Bier sowie fettreiche Lebensmittel.
- Bevorzugung von Gemüse, Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte.

Aktuelle Studien haben nun die Entstehung von Gicht mit einer erhöhten Aufnahme von Fructose in Verbindung gebracht. Fructose beschleunigt den Abbau von Purinen, deren Synthese stimuliert und zur Produktion von Milchsäure führt, die wiederum die Ausscheidung der Harnsäuremenge über den Urin verringert. Somit hat Fructose einen großen Einfluss auf die Harnsäuremenge im Blut und somit auch auf die Entstehung von Gicht. Fructose ist heute weitverbreitet, da es sich dabei nicht nur um den eigentlichen Fruchtzucker in Obst handelt. Vielmehr wird alles mit Fructose versetzt – meist in Form eines „high fructose corn syrup“ – nehmen sie sich also vor allem vor Maissirup in acht! (Einen guten Beitrag zu diesem Thema findet ihr unter <http://www.biomedizin-blog.de/de/maissirup--high-fructose-corn-sirup-hfcs-sehr-oft-ein-versteckter-zucker-in-lebensmitteln-wp261-253.html>)

Eine Studie zu erhöhtem Gichtisiko durch Fructose wurde in der Fachzeitschrift „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht. In dieser Studie wurde festgestellt, dass Menschen, die fructosereiche Getränke zu sich nahmen um 74 Prozent höheres Risiko hatten an Gicht zu erkranken als jene, die ein solches Getränk nur einmal im Monat zu sich nahmen.

Deshalb wurden nun die Empfehlungen für Gichtkranke folgendermaßen angepasst:

- Wenig Getreide
- Verzehr von viel Gemüse, kaltgepresstem Öl, Kartoffeln, glutenfreie Getreidesorten und gesunde Fette (hier werden als beste Quellen Produkte aus der Kokosnuss und Avocado erwähnt), als gute Eiweißquelle wird die Lupine angeboten.

- Vermehrter Konsum von Rohkost.
- Einnahme von Verdauungspräparaten um das Verdauungssystem zu unterstützen.
- Es ist auch die Rede von regelmäßigen Fastenzeiten von 16-24 Stunden um Leber, Niere und Darm zu entlasten. (Anmerkung von Birgit Venetz: Es macht mehr Sinn den Körper regelmäßig durch typgerechte Ernährung zu entlasten als immer wieder lange Fastenzeiten einzulegen. Menschen, die zu Unterzucker tendieren (derer gibt es sehr viele) profitieren nicht von Fastenzeiten. Vielmehr führt es bei Ihnen zu einer erhöhten Cortisolausschüttung und zu erhöhtem Stress im Körper – was unbedingt vermieden werden sollte.)

Gicht aus der Sicht von Metabolic Typing – typgerechte Ernährung

All jene, die bei mir schon Ausbildungen oder eine Beratung gemacht haben, haben mit diesem Thema schon Bekanntschaft gemacht.

Bei Metabolic Typing wird der Stoffwechsellyp ausgewertet. Ohne Bluttest oder jegliche Geräte – vielmehr wird mit einem ausführlichen Fragebogen das autonome Nervensystem und das Verbrennungssystem ausgewertet, hier dient der Körper als Biofeedbackmaschine. Diese zwei Systeme werden stark von unserer Nahrung beeinflusst und sind somit für unseren Nährstoffbedarf ausschlaggebend.

Ein Schnellverbrenner und ein Parasympathikus, beide auch als Eiweißtypen bekannt, benötigen viel Eiweiß und viele Purine. Genau hier gehen bei vielen Menschen die Alarmglocken an und es kommt der Einwand: „Aber Purine verursachen doch Gicht, das kann doch nicht gut sein.“

Hier gibt es eine klare Antwort. Purine sind nicht das Problem. Vielmehr ist es abhängig davon, wie der Körper mit Purinen umgehen und diese verstoffwechseln kann.

Genau hier sind die Eiweißtypen die „Experten“: Purine und tierisches Eiweiß in jeglicher Form tun den Eiweißtypen gut, geben ihnen die Nährstoffe und unterstützen den Stoffwechsel.

Allerdings kann natürlich auch ein Eiweißtyp Gicht bekommen – nämlich durch zu viel Getreide, Obst und Alkohol.

Und genau hier bringen diese neuen Erkenntnisse den wissenschaftlichen Beweis für etwas was William L. Wolcott, Gründer von Metabolic Typing, schon seit über 30 Jahren sagt! Danke liebe Wissenschaft ☺!

Metabolic Typing beruht auf dem Wissen, dass dasselbe Lebensmittel auf unterschiedlichen Menschen (bedingt durch unterschiedliches genetisches Potential) unterschiedlich wirkt. Denken wir einfach an alle Urvölker und ihre unterschiedlichen Ernährungsformen, dann wird das sonnenklar. Wie schon in dem Artikel von „Zentrum für Gesundheit“ erwähnt wird, gab es bei den Maoris (den Ureinwohnern) Neuseelands bis vor einigen Jahrzehnten keine Gichterkrankungen. Neuerdings leiden 10 bis 15 Prozent an Gicht. Als Hauptursache dafür wird der hohe Konsum von Meeresfrüchten angesehen – eine etwas absurde Annahme, wenn man bedenkt, dass sich Maoris seit jeher vorwiegend von Meeresfrüchten ernährten. Einen Riesenunterschied gibt es aber im Zuckerkonsum, sie nehmen heute 50 Mal so viel Zucker (dieser besteht zur Hälfte aus Fructose) und reine Fructose zu sich als früher. Auch hier liegt ganz offensichtlich die Erklärung in der neuen Erkenntnis von Zusammenhang von Fructose und Gicht. Ebenso wären sicherlich alle Inuits (Eskimos) an Gicht erkrankt, wären tierisches Eiweiß und Fett der einzige Auslöser dafür.

Gibt es Menschen, bei denen tierisches Eiweiß zu Gicht führt? – JA! Ein Kohlenhydrattyp kann Purine nur schlecht verwerten und muss sich deshalb damit einschränken, wenn er sich an Wohlbefinden und Gesundheit erfreuen möchte.

Wie ihr seht, ist das Thema Nährstoffe und Gesundheit viel komplexer als es oft in Artikeln und von sogenannten Experten dargestellt wird.

Es gibt nichts auf der Welt, was jedem gut tut. Naja, vielleicht mit der Ausnahme von Liebe, die tut sicher jedem gut!

In Bezug auf Lebensmittel und Nährstoffe ist es aber eine Tatsache, dass wir alle einen anderen Bedarf haben. Deshalb ist es sehr wichtig sich seiner Individualität bewusst zu sein und sich nicht nach „Allgemeinempfehlungen“ zu richten.

Wenn ihr also das nächste Mal über das beste Mittel bei Heuschnupfen oder das Kraut zum Abnehmen lest, dann bedenk bittet, dass das für euch der falsche Lösungsansatz sein kann.

Also, seid euch eurer Individualität bewusst und fördert sie! Metabolic Typing hilft euch dabei. Wenn ihr nicht wisst was euer Stoffwechselltyp ist, dann ist es höchste Zeit für eine Auswertung und Beratung.

Weitere Infos zu typgerechter Ernährung findet ihr auf meiner Webseite: www.venetz.at oder schreibt mir einfach ein Email: info@venetz.at

Quellen:

Zentrum der Gesundheit: http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gicht-durch-fructose-ia.html?utm_source=nl&utm_medium=newsletter&utm_campaign=NL13032

William L. Wolcott, Healthexcel Institut für Metabolic Typing

Revici, Research in Physiopathology as basis of guided chemotherapy

Roger Williams „Biochemical Individuality“