

Mikronährstoffe für den Blutzuckerspiegel

Wussten Sie, dass mehr als 50 % der Erwachsenen in Deutschland übergewichtig sind? Zusammen mit zu wenig Bewegung und einer einseitigen kalorienreichen Ernährung bietet das den idealen Nährboden, um den Blutzuckerspiegel dauerhaft aus dem Gleichgewicht zu bringen. Bereits mehr als 7 Millionen Personen in Deutschland haben einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel, Tendenz steigend. Bleibt das unentdeckt, kann das drastische Folgen für den Körper haben.

Der Glukosehaushalt unter der Lupe

Der Blutzuckerspiegel bezeichnet die Glukosekonzentration im Blut. Da Glukose eine der wichtigsten Energiequellen für den Körper ist, muss diese Konzentration möglichst konstant gehalten werden. Dafür sorgt ein komplexes Wechselspiel von zwei Hormonen. Sie halten den Blutzuckerspiegel in Schach und sind dadurch für die zuverlässige Versorgung aller Körperzellen mit Glukose verantwortlich. Nach einer üppigen Mahlzeit steigt die Glukosekonzentration im Blut an. Das ist das Startsignal für das erste der beiden Hormone: Insulin sorgt dafür, dass die Zellen Glukose aufnehmen. Sind alle Zellen gesättigt, hilft es dabei, die überschüssige Glukose in Glykogen umzuwandeln. Denn in dieser Form kann der energiehaltige Zucker für einen späteren Bedarf gespeichert werden. Insulin senkt also den Blutzuckerspiegel. Das zweite Hormon und somit der Gegenspieler des Insulins ist das Glukagon. Es kommt ins Spiel, wenn der Blutzuckerspiegel unter den Sollwert sinkt. Dann fördert es die Freisetzung von Glukose aus den Glykogenspeichern, sodass die Konzentration im Blut wieder steigt und potenzielle Energie zur Verfügung steht.

Die Glukose im Griff – Mikronährstoffe für den Zuckerhaushalt

Viel Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und ein bewusster Lebensstil: Das sind Wohltaten für den Zuckerhaushalt. Darüber hinaus ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährungsweise eine wichtige Basis, um den Organismus rundum zu versorgen. Mikronährstoffe können diese ideal ergänzen, denn bestimmte Vitamine, Spurenelemente und Co. sind wichtig für den Zuckerstoffwechsel. Hierbei können hochqualitative Nahrungsergänzungsmittel eine wertvolle Unterstützung bieten. Zum Beispiel spielt das Spurenelement Chrom bei der Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels eine wichtige Rolle. Zink kann dem Kohlenhydratstoffwechsel unter die Arme greifen. **Gemeinsam mit Vitamin C, Vitamin E und Selen agiert Zink außerdem als Radikalfänger.** Denn durch einen erhöhten Blutzuckerspiegel kann auch die Konzentration an freien Radikalen und der damit verbundene oxidative Stress steigen. Auf diese Weise können Antioxidanzien dazu beitragen, mögliche Folgen eines dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegels zu verringern.

Auch Vitamine der B-Familie können als Cofaktoren den Energiestoffwechsel unterstützen. Denn diese 8 Vitamine wirken im Organismus synergistisch und sind an vielen wichtigen Vorgängen im Körper gemeinsam beteiligt. Darüber hinaus ist besonders Vitamin B6 für den Zuckerhaushalt bedeutend, da es für eine Regulierung der Hormontätigkeit sorgt. Gleichzeitig ist Vitamin B6 wichtig für den Stoffwechsel von Glykogen.

Unterstützung für den Glukosestoffwechsel

Die innovative und wissenschaftlich fundierte Nährstoffformel Gluco aktiv von Pure Encapsulations® ist speziell auf die Unterstützung des Glukosespiegels abgestimmt. Sie liefert nicht nur Vitamine und Spurenelemente, sondern hält auch Unterstützung aus dem Pflanzenreich bereit: In Form von Svetol®, einem standardisierten Extrakt aus Grünem Kaffee. Wie alle Produkte von Pure Encapsulations® ist auch Gluco aktiv frei von unnötigen Zusatzstoffen.

