

Die Zusammenhänge zwischen der Wirkung von H80 (Nextida GC) auf Glukosespitzen, GLP-1 und deren potenzieller Einfluss auf die Gewichtsabnahme lassen sich wie folgt erklären:

1. Reduktion von Glukosespitzen

- H80 reduziert postprandiale Glukosespitzen signifikant (**-43% bis -53%** in der prädiabetischen Gruppe)(FoodScienceNutrition-20...).
- Reduzierte Glukosespitzen bedeuten eine stabilere Blutzuckerkurve, was Heißhungerattacken und übermäßigen Hunger vermeiden kann. Diese Effekte könnten dazu beitragen, die Kalorienzufuhr zu verringern und so das Gewicht zu kontrollieren.

2. Steigerung von GLP-1 → Das ist das Hormon das auch Ozempic, die Abnehmspritze targetiert: GLP-1 reduziert das Hungergefühl drastisch!

- H80 erhöht GLP-1 signifikant (**+217% in Mäusen, +860% bei prädiabetischen Mäusen nach längerer Supplementation**)(FoodScienceNutrition-20...).
- GLP-1 hat folgende Eigenschaften, die mit Gewichtsabnahme zusammenhängen:
 - **Appetitreduktion:** GLP-1 signalisiert dem Gehirn Sättigung, was dazu führt, dass weniger Nahrung aufgenommen wird.
 - **Verzögerte Magenentleerung:** Durch eine langsamere Freisetzung von Nahrung aus dem Magen fühlen sich Personen länger satt, was die Kalorienaufnahme reduziert.

3. Regulierung des Energiestoffwechsels

- Stabilere Glukosespiegel verhindern „Energieabstürze“ und damit verbundene übermäßige Nahrungsaufnahme. Dies kann auch die allgemeine Energieaufnahme verringern.

4. Langfristige Effekte auf das Gewicht

- Wenn H80 regelmäßig konsumiert wird, könnten die kombinierten Effekte aus reduzierten Glukosespitzen, gesteigertem GLP-1 und verbesserter Sättigung das Verhalten und die Kalorienaufnahme so beeinflussen, dass Gewichtsabnahme begünstigt wird.

Fazit

H80 wirkt nicht direkt fettverbrennend, könnte aber durch die Stabilisierung des Blutzuckers und die Verstärkung von Sättigungsgefühlen die Gewichtsabnahme unterstützen. Zukünftige Studien, die explizit den Effekt von H80 auf das Körpergewicht untersuchen, wären nötig, um diese Hypothese zu bestätigen. H80 ist Nextida Kollagen.

Hoffe damit kannst du was anfangen? So sieht die derzeitige Studienlage aus. Habe auf LinkedIn ein interessantes GLP-1 Supplement gefunden: [Innosupps GLP-1](#) zwar nicht mit Nextida aber rein vom Markenauftritt interessant.

Bildung von GLP-1

GLP-1 (Glucagon-Like Peptide-1) wird in den enteroendokrinen **L-Zellen** des Dünndarms und Dickdarms gebildet, insbesondere in:

- **Jejunum** (mittlerer Teil des Dünndarms)
- **Ileum** (letzter Teil des Dünndarms)
- **Kolon** (Teile des Dickdarms)

Die L-Zellen setzen GLP-1 als Reaktion auf Nährstoffe (wie Glukose, Fettsäuren und Proteine) frei, die nach einer Mahlzeit in den Magen-Darm-Trakt gelangen.

Funktionen von GLP-1

GLP-1 ist ein Hormon mit vielfältigen Funktionen, das sowohl den Stoffwechsel als auch den Appetit reguliert. Seine wichtigsten Aufgaben sind:

1. Blutzuckerregulation

- **Stimulation der Insulinsekretion:** GLP-1 fördert die Insulinausschüttung aus den Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse, allerdings nur, wenn der Blutzuckerspiegel erhöht ist. Das minimiert das Risiko von Unterzuckerung (Hypoglykämie).
- **Hemmung der Glukagonsekretion:** Es unterdrückt die Freisetzung von Glukagon, einem Hormon, das normalerweise die Freisetzung von Glukose aus der Leber anregt. Dadurch wird der Blutzucker stabilisiert.

2. Verlangsamung der Magenentleerung

- GLP-1 reduziert die Geschwindigkeit, mit der Nahrung den Magen verlässt. Dies sorgt für eine gleichmäßigere Glukoseaufnahme ins Blut und verlängert das Sättigungsgefühl.

3. Appetitkontrolle

- Es wirkt direkt auf das Gehirn, insbesondere auf das Hypothalamus-Sättigungszentrum, und fördert ein Gefühl der Sättigung. Das kann die Nahrungsaufnahme reduzieren.

4. Förderung der Betazellgesundheit

- GLP-1 stimuliert die Regeneration und schützt die Beta-Zellen der Bauchspeicheldrüse vor Apoptose (Zelluntergang). Dies ist besonders relevant bei Diabetes-Typ-2-Patienten.

5. Kardiovaskuläre Effekte

- Studien haben gezeigt, dass GLP-1 eine schützende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System haben kann, indem es die Durchblutung verbessert und entzündungshemmend wirkt.
-

Zusammenhang mit Gewichtsabnahme

- Aufgrund der Magenentleerungsverzögerung und der Appetithemmung spielt GLP-1 eine zentrale Rolle bei der Gewichtskontrolle. GLP-1-Analoga (wie Liraglutid oder Semaglutid) werden oft als Medikamente zur Gewichtsabnahme und Diabetesbehandlung eingesetzt.
-

Zusammenfassung

GLP-1 ist ein Schlüsselhormon, das im Darm gebildet wird und eine zentrale Rolle bei der Blutzuckerregulation, der Appetitkontrolle und dem Schutz der Bauchspeicheldrüse spielt. Es unterstützt indirekt die Gewichtsabnahme durch Sättigungsförderung und stabilen Blutzucker.