

Biochemische Zusammenhänge: Hoher Zuckerkonsum und Gewicht – Chance für Nextida GC Fokus Hautgesundheit

Ein dauerhaft hoher Blutzucker- und Insulinspiegel wirkt nicht nur negativ auf den Stoffwechsel, sondern hat auch gravierende Auswirkungen auf die Hautgesundheit.

AGEs und Hautalterung:

Hohe Glukosewerte führen zur vermehrten Bildung sogenannter Advanced Glycation End Products (AGEs). Diese entstehen, wenn Zucker an Hautproteine wie Kollagen bindet, was zu einer unkontrollierten Vernetzung und Versteifung der Kollagenfasern führt. Das Ergebnis ist eine Verminderung der Elastizität und Festigkeit der Haut – wesentliche Faktoren, die zur Entstehung von Falten, einem schlaffen Hautbild und vorzeitiger Hautalterung beitragen.

Biochemischer Hintergrund:

- **Glukose und Insulin:** Der Körper versucht, überschüssige Glukose rasch in die Zellen zu transportieren – angetrieben durch Insulin. Wenn jedoch die Zellen insulinresistent werden, verbleibt die Glukose im Blut, was die AGE-Bildung begünstigt.
- **Fettstoffwechsel:** Chronisch hohe Insulinspiegel fördern die Umwandlung von überschüssiger Glukose in Triglyceride, die als Fett gespeichert werden. Dies verhindert, dass der Körper in einen Zustand der Fettverbrennung übergeht, was langfristig nicht nur zu Gewichtszunahme, sondern auch zu einer erhöhten Entzündungsaktivität führt.
- **Entzündungen:** Die ständige Belastung durch hohe Glukose- und Insulinwerte führt zu chronischen Entzündungen, die auch die Hautbarriere schwächen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Ketogene Ernährung als Gegenmodell:

Bei einer ketogenen Ernährung, in der die Kohlenhydrataufnahme (unter 20 g/Tag) stark reduziert wird, sinken die Glukose- und Insulinspiegel. Dadurch wird der Körper gezwungen, vermehrt Fett als Energiequelle zu nutzen – was zu einer niedrigeren AGE-Bildung in der Haut beiträgt und somit die Hautalterung verlangsamen kann. Zusätzlich kann intensive körperliche Aktivität die Glukoseaufnahme in den Muskeln insulinunabhängig beschleunigen, was ebenfalls zu einem Abfall der Blutzuckerwerte führt.

Innovative Ansätze:

Hier könnte ein Rohstoff wie Nextida Glucose Kollagen von Vorteil sein. Durch die gezielte Entwicklung ketogener Produkte, die darauf ausgerichtet sind, den Blutzucker- und Insulinspiegel zu stabilisieren, lässt sich nicht nur eine effektive Fettverbrennung unterstützen, sondern auch die Bildung von AGEs reduziert werden. So kann letztlich auch der Alterungsprozess der Haut verlangsamt und die Entstehung von Falten reduziert werden.

Zusammengefasst:

Chronisch hohe Glukose- und Insulinspiegel führen zu einer verstärkten AGE-Bildung, was die Kollagenstruktur in der Haut schädigt und zu schnellerer Hautalterung und Faltenbildung beiträgt. Eine ketogene Ernährungsweise, die auf niedrige Zuckerzufuhr setzt, ermöglicht regelmäßige Phasen, in denen die Fettverbrennung (Ketose) dominiert – was sich positiv auf das Hautbild auswirken kann. Innovative Produkte, wie Nextida Glucose Kollagen, können hier einen Beitrag leisten, indem sie helfen, die Blutzucker- und Insulinspiegel zu stabilisieren und damit den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen.