

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

---

Moderne Ernährungsgewohnheiten mit hohem Zucker- und Kohlenhydratanteil führen zu dauerhaft erhöhten Glukosespiegeln, was in einer chronisch hohen Insulinausschüttung resultiert. Normalerweise bewirkt Insulin, dass überschüssige Glukose zur Energiegewinnung schnell in die Zellen transportiert wird – das dient einerseits der Bereitstellung von Energie und andererseits dem Schutz, indem potenziellen pathogenen Mikroorganismen „Nahrung“ entzogen wird.

### Biochemische Zusammenhänge:

- **Chronische Hyperglykämie:** Steigt der Blutzuckerspiegel dauerhaft, muss der Körper mehr Insulin absondern, um Glukose aus der Blutbahn in die Zellen zu bringen.
- **Insulinresistenz:** Werden die Insulinrezeptoren durch ständige hohe Insulinkonzentrationen überlastet, verlieren sie an Empfindlichkeit. Das führt dazu, dass Glukose nicht mehr effektiv in die Zellen gelangt.
- **Lipogenese:** Hohe Insulinspiegel wirken stark anabol, indem sie die Umwandlung von überschüssiger Glukose in Triglyceride fördern, die als Fett gespeichert werden. Dies verhindert effektiv, dass der Körper in einen Zustand übergeht, in dem gespeichertes Fett als Energiequelle herangezogen wird.
- **Entzündungsprozesse:** Anhaltend hohe Glukose- und Insulinwerte können Entzündungen im Epithel begünstigen, was langfristig zur Schädigung der Gefäßwände beiträgt und damit das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen erhöht.

### Zusammenhang mit Gewichtszunahme und ketogener Ernährung:

Ein dauerhaft hoher Insulinspiegel hemmt die Lipolyse und verhindert den Wechsel von der Glukose- zur Fettverbrennung. Ein gesunder Stoffwechsel würde dagegen in periodischen „Sinuskurven“ abwechselnd hohe und niedrige Glukose- und Insulinspiegel aufweisen, sodass in Phasen niedriger Insulinkonzentration vermehrt Fettsäuren mobilisiert und in Ketonkörper umgewandelt werden können. Bei einer ketogenen Ernährung – mit sehr wenigen Kohlenhydraten (unter 20 g/Tag) und einem hohen Anteil an Fett und Protein – sinken die Glukose- und Insulinspiegel, was den Körper veranlasst, auf die Verbrennung von Fetten als primäre Energiequelle umzuschalten. Zusätzlich führt körperliche Aktivität zu einem insulinunabhängigen, schnellen Glukoseabbau in den Muskeln.

### Innovativer Ansatz mit Nextida Glucose Kollagen:

Hier kann Nextida Glucose Kollagen als Rohstoff für ketogene Produkte interessant werden. Durch eine Formulierung, die darauf abzielt, postprandiale Glukosespitzen abzuflachen und den Insulinspiegel zu senken, könnte dieses Produkt dazu beitragen, die metabolische Flexibilität zu verbessern. Damit wird nicht nur der chronisch hohe Insulinspiegel reduziert,

sondern auch ein Stoffwechselumbruch hin zu einer effizienteren Fettverbrennung und Ketonkörperproduktion unterstützt – was letztlich den Gewichtsverlust fördert und das Risiko für durch chronisch hohe Glukosewerte begünstigte Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt.

Diese Zusammenhänge spiegeln das wider, was auch in der biochemischen Forschung und in der Lebensmitteltechnologie seit Jahrzehnten bekannt ist. Die ideale Stoffwechsellage ist dabei eine, in der regelmäßige Phasen niedriger Insulin- und Glukosespiegel vorliegen, die den Körper in einen Zustand der Fettverbrennung (Ketose) versetzen – ein Zustand, den sowohl ketogene Ernährung als auch intensive sportliche Aktivität begünstigen.