

Galaktose

Der findes 8 sunde sukkerstoffer, som er essentielle (livsvigtige). En af disse er Galaktose. Galaktose (α -D +) er et monosakkarid (sukkerstof). I naturen forekommer Galaktose i modermælk, bær og pektin.

Galaktose er insulinafhængigt. Når du indtager Galaktose, produceres ingen insulin, dvs. at Galaktose ikke påvirker blodsukkeret, dermed beskyttes bugspytkirtlen og blodsukkeret holdes i ro. Galaktose går direkte ind i cellerne og giver dem næring, således at man får energi ind i muskler, hjerne og organer. Galaktose danner, sammen med fedtsyrer og proteiner, mange forskellige stoffer, som gør cellerne i stand til at kommunikere med hinanden og regulere hinandens virkning.

Derfor har Galaktose betydning for fornyelse og reparation af celler, for immunforsvaret, der beskytter mod angreb fra virus og bakterier.

Galaktose afgifter

Galaktose er afgiftende. Det nedbryder giftig ammoniak (ammonium ioner), som dannes ved stress.

Under nedbrydning af ammoniak fremmer Galaktose tillige aminosyre-syntesen, således at livsvigtige aminosyrer skabes og gemmes.

Galaktose og cancer

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9137507>

Stress

Der forbruges overdrevne mængder glukose (sukkerstoffer af alle arter), når kroppen udsættes for stress. Dette øger produktionen af insulin, idet insulin skal hjælpe sukkerstoffer igennem blodet og videre ind i cellerne. Derfor øges insulinforbruget ved stress, hvilket får blodsukkeret til at falde (hypoglykæmi). Dette skaber trang til sødt. Insulin fremmer alle former for inflammation, skaber forkalkninger. Overproduktion fører med tiden til insulinresistens, dvs. at sukkerstofferne ikke kan komme ind i cellerne, fordi insulinet, der skulle hjælpe det ind, skaber inflammation. Inflammation skader cellemembraner, så de ikke kan åbne for næring. Cellerne forbrænder nu sine egne næringsstoffer, for at få energi. Sukker-protein-forbindelser i cellemembranerne ødelægges. Dette skaber ikke alene celledskader på cellens egne membraner, men danner giftstoffer som ammoniak, hvilket fører til yderligere celleforfald. Cellemembranerne bliver

porøse i processen. Cellerne, og deres stabilitet beskadiges. Det betyder at næring lagres uden for cellerne, især som bugfedt.

Galaktose kan altid komme direkte ind i cellerne og tilføre energi. Når næring kommer ind i cellerne, forbrændes det og cellen lærer at forbrænde, hvilket øger forbrændingen.

Bugfedt er vanskeligt at komme af med, fordi det ikke forbrændes inde i muskelcellerne.

Det mest effektive mod bugfedt er, at motionere inden morgenmad og indtage Galaktose mellem måltiderne og undgå almindeligt sukker samt at spise sent.

Følgerne af ovenstående stress-metabolisme kan, afhængig af belastningen, føre til sygdomme som demens, Alzheimers, Diabetes, Parkinsonisme, depression og smerter.

Galaktose er et naturligt byggemateriale til al fysiologisk liv, såvel som effektiv støtte mod sygdoms-tilstande. Galaktose har en værdifuld forebyggende virkning under konstant stress og kan dermed beskytte imod, at ovennævnte sygdomme bryder ud.

Mennesker ved godt helbred producerer dagligt 2 til 10 g (α -D+) Galaktose.

Ved sygdomme som f.eks. Sklerose, Chrons sygdom, Colitis ulcerosa, Diabetes 1, leddegigt og Lupus, ses en nedsat evne til selv at producere Galaktose.

Galaktose fremmer stofskiftet

Galaktosens største bedrift er at fremme rekreation og reparation af cellernes stofskifte.

Galaktose stabiliserer cellemembraner og deres kontakt med andre celler. Dette øger koncentration, social kompetence, langtids- og korttidshukommelse, bedrer sårheling, beskytter imod skader på øjnene og forbedrer optagelse af kalk til knoglerne, giver meget mere energi om dagen, fremmer nattesøvn i seks timer og kan tages til natten.

Dosering:

Der er ingen kendte skadelige virkninger af Galaktose hos gravide eller ammende.

Galaktose kan med fordel tages under graviditet og i amme perioden.

Der er ingen kendte interaktioner med andre lægemidler eller medicin.

Galaktose ændres ikke ved opvarmning.

For høje doser Galaktose kan have afførende effekt.

I sjældne tilfælde kan forekomme luft i maven og lette mavesmerter ved indtagelse af høj dosis. Dette fortager sig igen.

1 ud af 55.000 børn har en nedarvet Galaktoseintolerance, som opdages kort efter fødslen via blodprøve i hælen.

Hvis ikke andet er beskrevet: 5 g Galaktose to gange dagligt i mindst 8 uger - bedst mellem måltiderne.

Ved akutte sygdomme kan tages 20 gram dagligt fordelt over 4-6 gange.

Diabetes 1 og 2

Diabetes 2 patienter kan starte på fuld dosis af Galaktose.

For diabetes 1 patienter må både Galaktose og omlægning af kosten introduceres lidt af gangen. Det gælder også omlægning af kosten. Men gjort rigtig vil brugen af insulin kunne reduceres meget.

Man starter med en halv teske mellem måltiderne to gange dagligt. Man følger blodsukkeret nøje og når det er stabilt, kan man øge dosis til en halv teske fire gange indtil man er oppe på fuld dosis som er 12 -15 g pr dag.

Samtidig lægger man langsomt over til Glykoplán (se nedenstående). I takt med at man reducerer hurtige kulhydrater lægger man en halv teske Galaktose ind i måltidet.

Det er en fordel at indtage halvdelen af Galaktosen til måltidet og halvdelen mellem måltiderne. Man vil på denne måde lære kroppen at drage energi og holde på energien, især kulhydraterne fra måltidet så længe som muligt.

Hvis blodsukkeret falder, tager man Galaktose, for på hurtigste vis, at give muskler, nerver og organer energi. Man undgår på denne måde skaden af lavt blodsukker, som er de værste konsekvenser af diabetes.

Men altså - det er vigtigt at monitorere dette nøje undervejs så patienten må være motiveret.

Pris

500 gram galaktose af højeste kvalitet ca. 400,- kr.

Producent: Falcento

500 gram ribbose koster ca. 400,-

Producent: Falcento

Glykoplán af dr. Kurt Mosetter

Grundlag for en intelligent ernæring

Hyperinsulinemia (for høj produktion af insulin) og hyperglycemia (for højt indhold af sukker i blodet) kommer af såkaldt insulinresistens. Det betyder, at karbohydrater og

sukkerstoffer (karbohydrater og kulhydrater er det samme) ikke bliver udnyttet, fordi insulinreceptorene mister sin følsomhed. Dette skaber bugfedt, dårlig kolesterol og høje triglyserideniveauer, belaster leveren ved først at skabe forhøjede levertal, senere fedtlever urinsyre (podegra) og forhøjet blodtryk.

For meget insulin, dårlig fordøjet glukose og frie fedtsyrer i kroppen fører til generel inflammation eller betændelse. Disse infektioner forbliver gemt i lang tid og er vanskelige at detektere i blodet. De skader hjernen, nerver, blodkar, hjerte, nyrer, øjne, ben og muskler. De skaber metaboliske lidelser som først og fremmest er muskelsmerter som fibromyalgi, muskelsvækkelser, og ledproblemer.

Dette, også kaldet «metabolsk syndrom» leder ofte til type II diabetes mellitus og overvægt (fedme). Via andre veje kan det over tid trigge hjerteanfald og slagtilfælde. I form af type III diabetes i hjernen demens eller Multipel Skelrose (MS) udvikles. Andre følgelidelser er polycystisk ovarie syndrom (PCOS), amyotrofisk lateral sclerose (ALS) og Parkinsons sygdom.

For effektivt at komme ud af denne tilstand, skal man lægge speciel vægt på naturlig ernæring og diæt. Som i alle oprindelige og naturlige kulturer igennem tiderne, betyder det, væk med de dårlige karbohydrater.

Indtagelse af sukker, hvidt mel, pizza, pasta, brød, sodavand og frugt med for højt glykoseniveau bør reduceres til intet eller et minimum. Det gælder specielt efter kl 18.00. De gode nyheder er: Den afsporede metabolisme bliver sund igen gennem vedvarende opmærksomhed på Glykoplan-vejledningen, se nedenstående. Værdifulde fedtsyrer, sunde sukkerkædekarbohydrater, proteinrig føde og sunde frugter lægger et solidt grundlag. Spisevaner kendetegnet ved hyppig indtagelse af brød, pasta, pizza, godter, sukker, kartoffel, vegetarisk føde og indtagelse af en stor andel færdiglavet mad, kan ganske ofte føre til mineral- og vitaminmangel.

På Glykoplanen – kan du med et enkelt blik kan se, hvilke fødevarer du kan spise uden problemer og hvilke du bør undgå.

Som et orkester interagerer de forskellige mineraler og vitaminer til enhver tid tæt sammen. Magnesium, zink, chrom og jern indgår i over 300 essentielle fordøjelsesprocesser – i muskler, nervesystem, hjerne, immunsystem for alle organer og for energiomsætningen i kroppen.

Også de naturlige vitaminer arbejder i fællesskab med hinanden. Vitamin C og E fungerer som et antioxidant-forsvarssystem. De fungerer sammen med B-vitaminer i energiomsætningen, som regenereringsproces og for at garantere syntesen af hormoner

og neurotransmittere. Vitamin D og B vitaminer er også essentielle for knogle og muskeldannelse. Til sammen garanterer de for cellefornyelse og regenerering af al væv. Interaktion med balancerede mineraler sikrer økonomi og effektivitet i alle kropslige processer. Sunde fedtsyrer, specielle sukkerstoffer (insulinuafhængige) og sunde balancerede aminosyrer og proteinomsætning danner til sammen en god metabolisme. Frem til 14.00, spis op til 180g bær (hindbær, blåbær, brombær, solbær, ribs, stikkelsbær, tyttebær, tranebær, aronia) og op til 100g frugt med lavt fruktoseindhold (aprikos, ananas, grapefrugt, honningmelon, kokosnød, lime, tangerine, fersken, papaya, rabarber, citron)

- Æbler, pærer og appelsiner kan indtages, hvis ingen allergier kendes.
- Fløde og smør kun i små mængder de første fire uger
- Bananer er ikke tilladte
- Kiwi og hasselnødder promoverer allergier og er derfor ikke tilladte eller kun i moderate mængder afhængig af allergirisiko.
- Coconut water 1 glas daglig (Coconut Juice, økologisk, e.g. from RS-Vital) er godt
- Generelt; glutamat (msg)-holdig mad skal undgås (f.eks. færdige supper, grønsager, chips) Grønsagsbullion uden tilsætningsstoffer er i orden.
- Ved mave og tarm-associerede symptomer spises kun kogt mad af tomater, paprika, soya, linser, bønner, kikærter de første 8 uger.
- Disse fødevarer har ankre, såkaldte lektiner, som forårsager leaky gut: Soyabønner, rå tomater, for lidt kogte linser, kikærter og kartofler.
- Hold en 4 timers pause mellem måltiderne
- **GLYKOPLAN – Glutenfri av Dr. med. Kurt Mosetter**

Uge 1 - 4: De første fire uger bør du *reducere indtagelse af karbohydrater væsentligt.*

Uge 4 - 8: I de næste fire uger bør du *fra kl 14.00 ikke indtage føde som inneholder korte karbohydrater*

Uge 9 - 12: I de påfølgende fire uger bør du reducere indtagelse af animalske proteiner i dagtid.

Fra kl 18.00 18:00 bør du ikke indtage føde som indeholder hurtige karbohydrater

++++Fødevarer med 4 gange plus, som er de bedste fødevarer man kan indtage

Galactose (Ren D(+))Galactose f.eks. fra *Falcento*)

Dosering

Uge 1-4: 3 x 1 teske daglig (1 teske = 3 gram)

Uge 4-8 : 2 x 1 teske daglig

Uge 9-12: 1 x 1 teske daglig

+++Fødevarer med 3 gange plus

Grønsager

Aubergine	Kålrabi	Asparges
Blomkål	Græskar	Spinat
Brokkoli	Porre	Zucchini
Grønne bønner	Sølvbede	Squash
Chkorie	Pastinakk	Løg
Agurk	Ræddik	
Gulerødder	Surkål	
Kål, alle	Selleri	

Frugt

Avocado	Granatæble	Oliven
---------	------------	--------

Salat, olier, urter m.m.

Brøndkarse	Olivenolie	Pistage(bio)
Cikorie	Rapsolie	Alle urter
Endivie	Kokosolie	Fennikel
Nøddesalat	Kokosfedt	Galangai
Iceberg	Chufanødder	Ingefær
Romano	Kastanjer	Hvidløg
Ruccola	Maroni	Sennepspulver
Bønnespirer	Mandler	Tang/tare
Svamp	Paranødder	Agar agar
Hørfrøolie	Valnødder	

++Fødevarer med to gange plus

Fisk

Ørred	Sardin	Rødtunge
-------	--------	----------

Torsk	Uer	Tunfisk
Kveite	Hyse	Laks
Sild	Rødspætte	Sei
Makrel	Sværdfisk	

Vildt

Lam	Geddeost	Paprika
Ryg og fillet	Fåreost	Linser
Hørfrø	Mandelmælk	Kikærter
Hvide bønner	Økologiske æg	
Sort ris	Tomater	

+Fødevarer med et plus

Frisk- presset frugtjuice (indtil 14:00)	Vildt (frit løbende) økologisk kød	Oksefillet og mørbrad
Dadler 1 (per dag, morgen)	Buffalo- kød	Kalkun og skindfrie kyllingbryst

Flg. fødevarer kan indtages før kl. 12.00:

Amarant	Kartofler koges min. 2 timer	Fløde og smør (etter 4 uker)
Boghvede	Johanneskærnemel	Tomatpuré
Majs	Majsmel	Gærflager
Hirse	Kartoffelmel	Sennep (Dijon uden sukker)
Basmati (helkorn)	Havre	Balsamico-eddikke
Quinoa	Rismælk	Kokosmælk uden sukker
Rød ris	Soyaprodukter i moderat mængde	
Røde kartofler		

----Fødevarer med 4 gange minus, det man allermost skal undgå

Hvidt sukker	Chips	Hvede
Alt med glukose	Honning	Havre
Chokolade (med sukker)	Frugtjuicekoncentrat	Spelt
Slik	Frugtnektar	Byg

Sodavand Saftevand Coca cola	Tyggegummi Kunstige sødemidler	Rug Malt
------------------------------------	-----------------------------------	-------------

----Fødevarer med 3 gange minus

Nudler og pasta Pizza	Gnocchi Komælk	Alle komælksprodukter som yoghurt, ost osv.
--------------------------	-------------------	--

--Fødevarer med minus gange 2

Svinekød Gårdskød Kyllingelår	Kyllingbryst med skind Peanødder Cashew	Æblejuice Appelsinjuice
-------------------------------------	---	----------------------------

-Fødevarer med minus gange 1

Friskpresset frugtjuice efter kl 14 Æg	Ris Søde kartofler (koges min 2 timer)	Lupinmel Laktosefrie mælkeprodukter
--	--	--

Information om gluten- intolerance / Cøliaki

Intolerance overfor det cereale bindemiddel gluten er næsten 100 gange hyppigere forekommende end man hidtil har troet. Kun i ekstreme tilfælde er gluten- intolerance (i form af primær cøliaki) diagnosticeret med diarre og svigtende helbred på grund af tidlig indtagelse af for eksempel grød i løbet af det første leveår. Symptomspektret i barndommen inkluderer smerter i knogler, forsinket pubertet, udeblivelse af menstruation, hovedpine, søvnløshed og allergier. Som voksen kan primær, sekundær og tertiær gluten- intoleranse lede til ufrugtbarhed, hormonale forstyrrelser, mere basale forstyrrelser som igen kan lede til autoimmune sygdomme, smertetilstande, sekundær histaminintolerance, sekundær laktoseintolerance og andre madvareintolerancer og allergier.

Ved sygdomstilstande som multippel sklerose (MS), reumatisme, Hashimoto's thyroiditis, Crohns sygdom, colitis ulcerosa, lupus erythematosus, polyarthrit, polymyositis, astma og hudlidelser, er det værd at se på en grundlæggende ændring af kosten.

Alle former for gluten-intolerance forstyrrer tarmene og deres mikrobiotiske flora væsentligt. Samtidig med tab af vigtige sunde tarmbakteriestammer som bifidus, laktobasilicus, indtager patologiske stammer bakterienes plads og øger i mængde. Typisk patologisk tegn er øget vækst af bakterien E. Coli. Gluten angriber også villi i tyndtarmen (fingerformede strukturer i tarmslimhinden). Dette vil medføre de sukkernedbrydende enzymer i «trævlerne» på overfladen af mikrovillierne skades. Sekundær laktose og fruktose-intolerance kan blive resultatet. Videre kan de histaminedbrydende enzymer (DAO) blive svækket og dermed resultere i tilegnet histamin intolerance.

Den mest alvorlige skade er imidlertid i "dybden" af tarmslimhinden. Her udvikles en såkaldt "lækkende tarm" (leaky gut syndrome). Tab af værdifulde næringsstoffer og vitaminer, ufordøjede sukkerstoffer og toksiner skader systemet og går i blodet. Dette fører til inflammation og immunreaktioner i organismen. Antistoffamilier formes og kan, afhængig af familieafhængige svage punkter og fordøjelsessvagheder, angribe tarmen. (Crohns sygdom, colitis ulcerosa), skjoldbruskkirtlen (Hashimoto's thyroiditis), "isolering" af nerveceller (multiple sklerose), ledkapsler (reumatisk artrit), organer (systemic lupus erythematosus) og huden.

Men pas på! Det fører næsten aldrig til noget bare at undgå indtagelse af "ballademageren" gluten. Mere end en komponent må til, for at genopbygge en sund tarmhelse! Når tarmen først er fuld af huller, kan "skarpe ankre" i tomater, bønner og kartofler forværre denne lidelse. Selv mælk eller æggehvide vil af og til ikke længere kunne tåles. Videre kan der opstå flere andre mave/tarmrelaterede problemer. Intolerancer marcherer normalt sammen i dette "begravelsesorkester".

For at motvirke dette, for allerede kendt gluten- intolerance/overfølsomhed, behøver du kun en god plan – **Glykoplanen!**

Symptombilledet kan være

Acne «	Knogleskørhed «	Sklerose «
ADHD «	Menieres «	Slankebehandling «
Allergi «	Ondt i ryggen «	Slidgigt «
Angst «	Oreganoolie «	Ticks «
Cancer «	Plets kaldethed «	Tinnitus «
Indlæringsvanskeligheder «	Psoriasis «	Tjek din balance «
Infertilitet «	Psykiske lidelser «	Rygestop anbefales «