



Haben Sie einmal darüber nachgedacht, was Ihr Kopf zum Denken braucht?

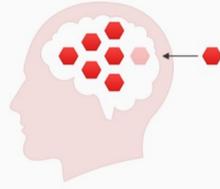
Blickpunkt Energie

Jedes Lebewesen braucht Energie, doch keines kann Energie selbst erzeugen. Sie muss von außen zugeführt werden. Wir Menschen decken unseren Bedarf über die tägliche Nahrung. Wenn wir diese Energie bei körperlichen und geistigen Tätigkeiten gezielt einsetzen wollen, müssen wir wissen, wie unser Körper Nahrung in Energie umwandelt. Kohlenhydrate, und ganz besonders Dextrose (auch Traubenzucker oder Glukose genannt), spielen dabei eine Schlüsselrolle.



Unser Gehirn: Der Zwerg mit Riesenhunger

Der unbestrittene Gigant unter den Energieverbrauchern unseres Körpers ist das Gehirn. Kaum vorstellbar, dass unser Denkkapazität mit etwa drei Prozent des gesamten Körpergewichts ein regelrechter Zwerg ist, gleichzeitig aber wie eine Turbinen-Masse an Kraftstoff verbrennt. Denn das Gehirn als übermächtige Schalt- und Denkkentrale muss immer in der Lage sein, eine Flut von Aufgaben zu bewältigen: Es schafft im Vergleich zur Computertechnik unvorstellbare zehn Billionen (eine 1 mit 13 Nullen) analoge Rechenoperationen pro Sekunde. Angesichts dieser Aufgabenflut darf der Treibstoff für dieses einzigartige Universalgenie niemals knapp werden.



Reine Dextrose ist einfach schneller im Kopf und hilft sofort beim Denken.

[Dextrose Produkt-Sortiment](#)

Dextrose, Lebenselixier fürs Gehirn

Unser Gehirn leistet sich dabei einen besonderen Luxus – es deckt seinen Energiebedarf vorzugsweise mit Dextrose. Zudem ist der Bedarf des Gehirns hoch: Es benötigt mehr als die Hälfte der im Körper vorhandenen Dextrose. In Stresssituationen, wenn das Gehirn zur Höchstform aufläuft, schöpft es sogar bis zu 90 Prozent ab. Zu solchen Ausschlägen kommt es bei maximalen Anforderungen, wenn man beispielsweise anstrengende Prüfungen zu bewältigen hat.

Das Gehirn ist allerdings nicht selbst in der Lage, auch nur kleinste Reserven an Dextrose anzulegen. Nur aus dem Blut und den Speichern, die die Leber anlegt, kann es sich an Dextrose bedienen.



Die Muskeln als Hauptkonkurrent

Die größten Konkurrenten unter den anderen Dextrose-Abnehmern sind die Muskeln. Unter körperlicher Anstrengung steigt auch ihr Bedarf rasant an. Im Gegensatz zum Gehirn können sie etwas Dextrose in einer speziellen Form bunkern, allerdings nur für sich selbst.

Dextrose: Das unverzichtbare Kohlenhydrat

Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. In unserem Kulturbereich werden 40 bis 55 Prozent der Energie in Form von Kohlenhydraten zugeführt, während wir den Rest über Fett und Eiweiß aufnehmen. Damit sind Kohlenhydrate der Hauptbestandteil unserer Nahrung.

Besonders schnell aufgenommen werden sie als einzelner Baustein, dem Einfachzucker namens Dextrose oder Glukose genannt. In vielen Nahrungsmitteln liegt die Dextrose jedoch nicht in dieser freien und leicht aufnehmbaren Form vor, sondern in komplexen Strukturen. Komplex bedeutet, dass sich die einzelnen Bausteine zu Paaren, aber auch zu kurzen und langen Ketten vermischt haben. Man spricht dann von Zweifach- oder Mehrfachzuckern. Zu ihnen gehören so unterschiedliche Zucker wie Malzzucker, Rübenzucker und Stärke.

Einfachzucker



Zweifachzucker



Mehrfachzucker



Das Gehirn braucht jede Menge Energie und akzeptiert bevorzugt einen Lieferanten, die Dextrose.

[Dextrose Produkt-Sortiment](#)

Die Entstehung von Energie

Die Kohlenhydrate aus unserer Nahrung werden im Verdauungstrakt zu einzelnen Bausteinen aufgeschlüsselt – anschließend liegt hauptsächlich der Baustein Dextrose vor. Dieser Umbauprozess braucht jedoch seine Zeit. Die Dextrose gelangt nun über den Dünndarm in den Blutkreislauf. Dort erscheint sie in Form von Blutzucker und wird in unsere Zellen transportiert, wo sie schließlich in Energie umgewandelt wird. Jetzt steht sie als Treibstoff für Gehirn und Muskeln zur Verfügung.

Dextrose, die nicht sofort gebraucht wird, wird in ihrer Speicherform Glykogen in Muskelzellen und Leber deponiert.

Dextrose – blitzschnell am Ziel

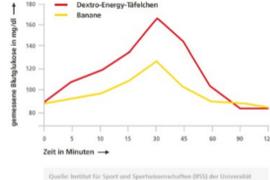
Liegt Dextrose hingegen in ihrer reinen Form vor, hat sie freie Bahn direkt ins Blut. Sie passiert die Darmwand ohne Zwischenhalt und ist schon wenige Minuten nach der Aufnahme im Blut nachweisbar.

Wissenschaftlich nachgewiesen

Von den Nahrungsmitteln, die wir bei einem Spitzenbedarf an Energie üblicherweise zu uns nehmen, gehört Dextrose zu den schnellsten Lieferanten. Um diese Tatsache zu bestätigen, wurde an der Universität Freiburg, Abteilung Ernährung, Institut für Sport und Sportwissenschaft (IFSS) der glykämische Index von Dextrose und beispielsweise Bananen verglichen.

Dextrose versus Banane
Die Versuchspersonen bekamen in einem nach DIN standardisierten Test reine Dextrose-Tafelchen beziehungsweise Bananen mit einer vergleichbaren Kohlenhydratmenge. Gemessen wurde der Blutzuckeranstieg erstmals nach fünf Minuten.

Das Ergebnis war signifikant: Der Blutzuckerspiegel erhöhte sich in dieser kurzen Zeit bei der Gabe der Dextrosemenge durchschnittlich um etwa 20 Prozent. Nach Gabe der Bananendosis hatte er sich nur um etwa fünf Prozent durchschnittlich gesteigert. Es ließ sich durch Dextrose also ein vierfach stärkerer Anstieg der Blutzuckerwerte als durch die Banane nachweisen. Noch nach 30 Minuten hatte der Blutzuckerspiegel nach Dextrosegabe einen deutlich höheren Wert als nach dem Verzehr von Bananen. Er war um fast 80 Prozent (Mittelwert) gestiegen, während er durch die Banane um die Hälfte, also knapp 40 Prozent (Mittelwert), erhöht war.



Quelle: Institut für Sport und Sportwissenschaft (IFSS) der Universität Freiburg, Abteilung Ernährung, Januar 2016

Diabetes: Risiken und Hilfestellungen

Wer unter Diabetes mellitus, der Zuckerkrankheit leidet, hat eine gestörte Insulinfunktion. Entweder kann das Insulin den Blutzucker nicht mehr in die Zellen schleusen oder die Bauchspeicheldrüse produziert nicht mehr genug Insulin. In beiden Fällen gerät der Blutzucker auf die schiefe Bahn. Oft ist es möglich, mit einer gesünderen Lebensweise gegenzusteuern und den Blutzucker wieder auf die richtige Spur zu bringen.

Risiko Unterzuckerung
Vor allem dann, wenn medikamentöse Unterstützung zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels nötig wird, droht verstärkt das Risiko einer akuten Unterzuckerung. Sie ist die häufigste Nebenwirkung einer Insulintherapie. Für den Diabetiker oft unbemerkt ist es schnell passiert: Plötzlich ist ein Überangebot an Insulin im Blut, und der Blutzucker wird mit Überflut in die Zellen geschafft. Als Folge davon sinkt sein Pegel im Blut in gefährliche Tiefen. Ist jedoch das Gehirn erst einmal unterzuckert, muss schnellstens Dextrose zugeführt werden.

Erst essen, dann messen
Deshalb lautet das oberste Gebot: Bei den kleinsten Anzeichen nicht erst Blutzucker messen, sondern augenblicklich aktiv werden und am besten Kohlenhydrate in ihrer reinsten Form als Dextrose aufnehmen. Genau in dieser Form sind sie als Soforthilfe die beste Wahl, denn Dextrose ist besonders schnell am Ziel. Reine Dextrose geht sofort komplett ins Blut und hilft in Minutenschnelle gegen akute Unterzuckerung.

Ersthelfer Dextrose
Gehört immer in die Tasche und auch auf den Nachttisch aller Diabetiker: Dextrose, griffbereit bei ersten Anzeichen von Unterzuckerung.

Die Broschüre zu Dextro Energy

Erfahren sie alles rund um Dextrose und Dextro Energy.

[Jetzt als PDF downloaden](#)



Händlersuche Sport



Home	Dextrose Blickpunkt Energie Unser Gehirn Lebenselixier Der Hauptkonkurrent Unverzichtbare Kohlenhydrate Wissenschaftlich nachgewiesen Diabetes Broschüre Dextrose	Sporternährung Grundlagen der Sporternährung Nährstoffe für Sportler Kohlenhydrate Fette Proteine Flüssigkeitsversorgung Konzept Empfehlung für Training und Wettkampf Broschüre Dextro Energy Sport	Marke Markenhistorie Presse Impressum Datenschutz Besuchen Sie uns auf f t	Kontakt Dextro Energy GmbH & Co. KG Otto Hahn Str. 4 40670 Meerbusch Deutschland info@dextro-energy.com Dextro Energy Websites International Niederlande Großbritannien
-------------	--	--	--	--