

## Zucker / Fructose Kaskade

---

1. Dauerhaft zuckerhaltige Nahrung, allen voran Fructose lastig führt zur Verfettung der Leber  
Die Leber wird unempfindlich gegenüber Insulin
2. Leber versucht, das überschüssige Fett wegzuschaffen und verfrachtet Fett mittels VLDL zu den Muskeln, diese verfetten ebenfalls und werden insulinresistent
3. Insulinresistenz führt zur Produktionssteigerung der Bauchspeicheldrüse, sie schüttet vermehrt Insulin aus; dieses zirkuliert im Blut und erhöht das Risiko für Übergewicht, Krebs, Arteriosklerose, Infarkt etc.
4. Überschüssiges Fett aus Leber wird im Bauchfett gelagert, entzündet sich und treibt Insulinresistenz weiter voran
5. VLDL-Partikel verwandeln sich auf Ihrer Reise durch den Blutkreislauf in kleine LDL-Partikel, welche dann an unseren Arterienwänden kleben bleiben und diese verstopfen;  
Bluthochdruck, Thrombosegefahr, Infarktrisiko steigen massiv an