



#142

Homocystein, Rohmilch, Lithium, Omega-3 & Eisen – Q&A Blutwerte

2 Ärzte über Longevity & Biohacking

WORUM GEHT'S

In dieser Q&A-Folge beantworten Mario und Max Fragen aus der Community. Es geht um die Zusammensetzung von Sportgetränken, die Bedeutung des Homocysteinwerts, die Prävention von Demenz mit Omega-3 und Lithium, den Vergleich von tierischem und pflanzlichem Eisen, die Risiken des Blutspendens bei Eisenmangel sowie die Vor- und Nachteile von Rohmilch.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Maltodextrin in Sportgetränken ist eine schnell verfügbare Energiequelle, die aber den Blutzucker rasch ansteigen lässt. In Kombination mit Fructose kann die Energieaufnahme des Körpers um 30-50 % gesteigert werden.
- 02** Ein erhöhter Homocysteinwert kann auf ein erhöhtes Gefäßrisiko hindeuten. Zur Senkung können methylierte B-Vitamine und Betain (TMG) beitragen, es sollte aber auch nach der zugrunde liegenden Ursache geforscht werden.
- 03** Omega-3 und Lithium können bei der Demenzprävention eine Rolle spielen, insbesondere bei familiärer Vorbelastung. Die aktuelle Datenlage ist aber noch nicht eindeutig.
- 04** Tierisches Eisen (Häm-Eisen) wird vom Körper besser aufgenommen als pflanzliches Eisen. Ein erhöhtes Darmkrebsrisiko durch rotes Fleisch wird stark vom Verarbeitungsgrad und der konsumierten Menge beeinflusst.
- 05** Regelmäßiges Blutspenden kann zu einem Eisenmangel führen. Daher sollte neben dem Hämoglobinwert auch der Ferritinwert kontrolliert werden.
- 06** Rohmilch ist nährstoffreicher als pasteurisierte Milch, birgt aber ein deutlich höheres Risiko für bakterielle Infektionen, insbesondere für Schwangere, Kleinkinder und immungeschwächte Personen.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Maltodextrin und Fructose in Sportgetränken

Mario und Max erläutern die Funktion von Maltodextrin in isotonischen Getränken. Es dient als schnell verfügbare Energiequelle für lange Ausdauereinheiten (ab 60-90 Minuten) und ist oft besser verträglich als reine Glukose. Die Kombination von Maltodextrin und Fructose im Verhältnis 1:0,8 kann die Oxidationsrate und somit die Energieverfügbarkeit für den Körper steigern, da beide Zucker über unterschiedliche Transporter aufgenommen werden.

Hoher Homocysteinwert

Bei einem gemessenen Homocysteinwert von 50 µmol/l empfehlen Mario und Max, die Messung zu wiederholen, um einen Fehler bei der Probenverarbeitung auszuschließen. Zur Senkung des Wertes können hochdosierte, methylierte B-Vitamine (insb. B12 als Holo-TC) und Betain (TMG) eingesetzt werden. Gleichzeitig sollte ein umfassendes Blutbild erstellt werden, um weitere Risikofaktoren (Blutfette, Blutzucker, Nierenwerte) zu prüfen und zugrunde liegende Ursachen auszuschließen.

Demenzprävention mit Omega-3 und Lithium

Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die Gefäßgesundheit und somit indirekt auch für die Gehirngesundheit, was Demenz vorbeugen kann. Der direkte Nutzen ist in Studien schwer nachzuweisen. Lithium zeigt in Tierstudien und bei der kurzfristigen Verbesserung der Kognition Potenzial. Die Wirkung hängt stark vom individuellen Risikoprofil ab; Personen mit familiärer Vorbelastung für Demenz profitieren wahrscheinlich stärker.

Tierisches vs. pflanzliches Eisen

Die Diskussion um die Vor- und Nachteile von Häm-Eisen (tierisch) gegenüber Non-Häm-Eisen (pflanzlich) wird beleuchtet. Tierisches Eisen ist für den Körper besser verfügbar. Studien, die rotem Fleisch ein erhöhtes Krebsrisiko zuschreiben, differenzieren oft nicht ausreichend nach dem Verarbeitungsgrad. Bei moderatem Konsum von qualitativ hochwertigem, unverarbeitetem Fleisch in Kombination mit einer ballaststoffreichen Ernährung wird das Risiko als gering eingeschätzt.

Blutspenden und Eisenmangel

Blutspenden führt zu einem signifikanten Eisenverlust von ca. 200-250 mg pro Spende. Die Standarduntersuchung bei der Blutspende misst oft nur den Hämoglobinwert, der erst bei einem manifesten Mangel auffällig wird. Um einen schleichenden Eisenmangel zu vermeiden, empfehlen Mario und Max, regelmäßig den Ferritinwert und die Transferrinsättigung messen zu lassen. Insbesondere Frauen im gebärfähigen Alter sollten hier vorsichtig sein.

Rohmilch: Nährstoffe vs. Risiken

Rohmilch enthält mehr Nährstoffe als pasteurisierte Milch, birgt aber ein erheblich höheres Risiko für Infektionen mit Bakterien wie Listerien, Salmonellen oder Campylobacter. Das Risiko für Erkrankungen ist laut Datenlage um den Faktor 840 höher. Besonders Schwangere, Säuglinge, Kleinkinder und immungeschwächte Personen sollten Rohmilchprodukte meiden.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Stelle deinen eigenen Sportdrink für lange Trainingseinheiten her: Mische 750 ml Wasser mit 30 g Maltodextrin, 27 g Fructose und einem viertel Teelöffel Salz. Passe die Menge der Kohlenhydrate an dein Trainingslevel an (Anfänger: 30g, Fortgeschrittene: 60g pro Stunde).
- Lasse bei einem stark erhöhten Homocysteinwert die Messung kontrollieren und prüfe deinen Status an B-Vitaminen (insbesondere Folsäure und B12 als Holo-TC).

Wenn du regelmäßig Blut spendest, lasse deinen Eisenstatus über den Ferritinwert und die Transferrinsättigung überprüfen, um einen Mangel frühzeitig zu erkennen.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Homocystein	Ein Laborwert, der als Marker für Entzündungsprozesse in den Gefäßen dienen kann. Erhöhte Werte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Maltodextrin	Ein wasserlösliches Kohlenhydratgemisch, das in vielen Sportgetränken als schnell verfügbare Energiequelle eingesetzt wird.
Lithium	Ein Spurenelement, das in der Demenzprävention und zur Verbesserung der Kognition diskutiert wird.
Häm-Eisen	Eine Form von Eisen, die in tierischen Lebensmitteln vorkommt und vom Körper besser aufgenommen wird als pflanzliches Eisen.
Rohmilch	Unbehandelte Milch direkt vom Tier, die nicht pasteurisiert (hocherhitzt) wurde. Sie ist nährstoffreicher, birgt aber höhere Infektionsrisiken.
Betain (TMG)	Auch als Trimethylglycin bekannt, ein Methylgruppendonator, der helfen kann, den Homocysteinspiegel zu senken.
Listerien	Bakterien, die in rohen Lebensmitteln vorkommen und schwere Infektionen (Listeriose) auslösen können, besonders gefährlich für Risikogruppen.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.