

D-RIBOSE



› WAS IST D-RIBOSE?

› WO KOMMT D-RIBOSE VOR?

› WORAUS WIRD D-RIBOSE GEWONNEN?

› HAT D-RIBOSE NEBENWIRKUNGEN?

› WAS MÜSSEN SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT BEACHTEN?

› WAS IST D-RIBOSE?

Bei D-Ribose handelt es sich um einen Einfachzucker (Monosaccharid), der einen essentiellen Baustein allen organischen Lebens darstellt. So findet sich diese Pentose (Zuckermolekül mit 5 Kohlenstoffatomen) als Rückgrat der Ribonukleinsäure (RNA) und als grundlegender Bestandteil der Desoxyribonukleinsäure (DNA) in unserem Erbgut sowie im Adenosin-triphosphat (ATP), der „Energiewährung“ des Körpers.

Damit spielt die D-Ribose eine Schlüsselrolle im Energiehaushalt:

Für jegliche Aktion – Bewegung, Herzschlag, Nervenimpulse, Zellregeneration, Immunabwehr etc. – benötigt unser Körper das „Powermolekül“ ATP. Um eine Vorstellung von den Mengen an ATP zu bekommen, lohnt es sich, den durchschnittlichen Verbrauch eines Menschen mit 80kg Körpergewicht anzuschauen: Dieser verbrennt im Laufe eines Tages ca. 40 kg ATP – also rund die Hälfte seiner eigenen Masse.

Um ATP zu bilden, spaltet unser Organismus die in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe in Magen, Darm und Leber auf und transportiert die einzelnen Bestandteile in die Zellen. Dort bauen die Mitochondrien, unsere Energiekraftwerke innerhalb der Zellen, im sogenannten Pentosephosphat-Zyklus die aus der Nahrung entnommenen Kohlenhydrate wie Glucose oder Fructose in D-Ribose und schließlich in ATP um.

Durch die ergänzende Einnahme von hochreiner D-Ribose kann der Körper bei dieser Energiegewinnung entscheidend unterstützt werden: Gerade in Zeiten hoher Energiebeanspruchung wie im beruflichen Stress, beim Sport oder in Phasen der Krankheit kann der Organismus durch das Angebot an freier D-Ribose die Energiegewinnung und Energiefreisetzung optimieren.

Im Gegensatz zu den Kohlenhydraten mit dem höchsten Anteil in unserer Nahrung (Glucose, Maltose, Fructose, Lactose) lässt die Einnahme von D-Ribose den Blutzuckerspiegel

nicht ansteigen. So wird der oft schon übermäßig belastete Zucker- und Insulinstoffwechsel nicht weiter beansprucht.

D-Ribose von der Purren-Apotheke hat einen bitter-süßen Geschmack und lässt sich gut in Wasser oder Tee auflösen.

› WO KOMMT D-RIBOSE VOR?

D-Ribose ist als essentieller Bestandteil jeden organischen Lebens in allen tierischen und pflanzlichen Produkten enthalten – allerdings in sehr geringen Mengen. Der Körper ist aber in der Lage, andere über die Ernährung aufgenommene Kohlenhydrate über enzymatische Prozesse in die lebensnotwendige D-Ribose umzuwandeln.

→

› WORAUS WIRD D-RIBOSE GEWONNEN?

Das Rohsubstrat für die D-Ribose ist Mais, beziehungsweise die darin enthaltene Glucose, die als Grundsubstanz für die D-Ribose der Purren Apotheke dient und somit für Vegetarier geeignet ist. In einem aufwendigen mehrstufigen Verfahren (Fermentierung, Sedimentierung, Kristallisation, Reinigung) wird diese dann zu D-Ribose umgebaut.

› HAT D-RIBOSE NEBENWIRKUNGEN?

Wie bei anderen Einfachzuckern, kann es beim Verzehr von großen Mengen an D-Ribose (>10g/Tag) zu Verdauungsproblemen kommen. Zudem kann es nach dem Konsum von D-Ribose bei Patienten mit entgleistem Stoffwechsel zu einer kurzfristigen Absenkung des Blutzuckerspiegels sowie einer kurzfristigen leichten Erhöhung der Harnsäure kommen. Menschen, die unter einer akuten Zuckerstoffwechsellentgleisung oder akuter Gicht leiden, sollten daher vor der Einnahme von D-Ribose ihren behandelnden Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten konsultieren.

› WAS MÜSSEN SIE IN DER SCHWANGERSCHAFT UND STILLZEIT BEACHTEN?

Schädliche Wirkungen von D-Ribose bei Einnahme während Schwangerschaft und Stillzeit sind nicht bekannt. Da ein Zusammenhang jedoch zurzeit noch nicht beforscht ist, sollte D-Ribose während dieser Zeit erst nach Rücksprache mit einem Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten eingenommen werden.

› ALLGEMEINE VERZEHRSEMPFEHLUNG

Soweit nicht anders empfohlen, kann D-Ribose über einen langen Zeitraum eingenommen werden: 1x täglich 1 gehäufte Teelöffel (entspricht ca. 6g D-Ribose/Tag), gelöst in einer warmen Flüssigkeit oder direkt als Pulver. Es empfiehlt sich, D-Ribose zu den Mahlzeiten oder in Kombination mit einem anderen insulinunabhängigen Einfachzucker (zum Beispiel D(+)Galactose) einzunehmen.