



17.8.2026 von Karin Elmiger

D-Galaktose

Energie für Gehirn und Zellen

Das Gehirn benötigt ständig Energie. Fast die Hälfte der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate wird benötigt, um die Gehirnzellen mit Energie zu versorgen, Sinneseindrücke zu verarbeiten, nachzudenken und Entscheidungen zu treffen. Genau dafür ist Galaktose ein wertvoller Energielieferant.

Was ist D-Galaktose?

D-Galaktose ist ein Einfachzucker, der in der Natur meist in Form von Laktose (Milchzucker) vorkommt. Laktose ist in Mutter- und Kuhmilch enthalten. Im Körper wird sie durch das Enzym Laktase in ihre beiden Bestandteile Glukose und Galaktose gespalten.

Sorgt für mehr Energie und eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit

Im Gegensatz zu Glukose kann Galaktose ohne Insulin in die Zellen aufgenommen werden. Daher ist die Aufnahme von Galaktose unabhängig von der Funktionsfähigkeit der Insulinrezeptoren. Diese sind normalerweise für die Aufnahme von Glukose aus dem Blut verantwortlich. Funktionieren sie nicht richtig, werden die Zellen unzureichend mit Zucker versorgt und können dadurch an Leistungsfähigkeit verlieren. Man spricht in diesem Zusammenhang von einer Insulinresistenz.

D-Galaktose kann daher eine sinnvolle Ergänzung für Personen mit Insulinresistenz sein, um die Energieversorgung der Zellen zu unterstützen. Dies kann sich positiv auf das Energielevel und die Konzentrationsfähigkeit auswirken.

Eine Insulinresistenz kann unter anderem durch verschiedene Stoffwechselprodukte wie Ammoniak begünstigt werden und tritt beispielsweise auch im Zusammenhang mit bestimmten Erkrankungen wie Alzheimer auf. In solchen Fällen kann Galaktose dazu beitragen, die Energieversorgung des Körpers sicherzustellen.

Da D-Galaktose bereits in freier Form vorliegt, ist sie auch für Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet. Zudem führt sie zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckerspiegels, da sie erst in den Zellen zu Glukose umgewandelt wird und insulinunabhängig verstoffwechselt werden kann.

Zudem wird D-Galaktose zum Süssen von Speisen und Getränken verwendet. Ihre Süßkraft ist jedoch geringer als die von Glukose.

Verzehrempfehlung

Täglich wird eine Menge von 12–16 g D-Galaktose empfohlen. Dies entspricht etwa 3–4 Teelöffeln, die in Wasser oder einem Getränk nach Wahl aufgelöst werden können.

