

# BASICS DER GLUKOSE-BALANCE-KÜCHE

**B**evor es losgeht und ich dir einige Ernährungstipps gebe, die für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel sorgen, noch ein paar allgemeine Ernährungs-Basics. Die helfen dir zu verstehen, was beim Essen in deinem Körper passiert und warum ich bestimmte Lebensmittel empfehle.

## WAS IST GLUKOSE UND WIE WIRKT SIE?

Glukose, auch bekannt als Traubenzucker, ist ein sogenannter Einfachzucker und gehört zu den Kohlenhydraten. Sie besteht aus einem Zuckerbaustein und wird aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln freigesetzt, bevor sie ins Blut aufgenommen wird, um Energie zu liefern. Glukose führt in der Regel zu einem schnellen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Sie ist die bevorzugte Energiequelle für die Zellen unseres Körpers, wobei das Gehirn den Großteil des Glukoseverbrauchs ausmacht, aber auch andere Gewebe und Organe Energie daraus gewinnen.

Wenn wir allerdings in kurzer Zeit zu viel Glukose in Form von Nahrung aufnehmen,

kommt es bei den meisten Menschen zu einer Blutzuckerspitze. Ging man früher davon aus, dass diese Spitzen nur bei Menschen mit Diabetes auftreten, zeigen neueste Daten, dass auch der Großteil der gesunden Menschen Glukosespitzen nach dem Essen oder Trinken kohlenhydrathaltiger Nahrung bekommen kann.

Tägliche Achterbahnfahrten unseres Glukosespiegels können dazu führen, dass wir ständig müde sind, dass wir Heißhunger bekommen und immer wieder zu Snacks greifen. Dass wir unter Stimmungsschwankungen, Entzündungen, Gewichtsschwankungen, hormonellen Problemen und erhöhten Wechseljahresbeschwerden leiden. Glukoseschwankungen haben jedoch auch weitreichende Folgen auf unsere langfristige Gesundheit, auf die ich später noch eingehen werde.

Nicht nur zuckerhaltige Lebensmittel, sondern auch stärkehaltige Nahrung wie Brot, Nudeln, Hafer und Reis liefern Glukose. Allerdings wird die Stärke erst während der Verdauung in Glukose aufgespalten. Deshalb steigt der Blutzuckerspiegel hier in der Regel langsamer.

## WIE WIRKT INSULIN?

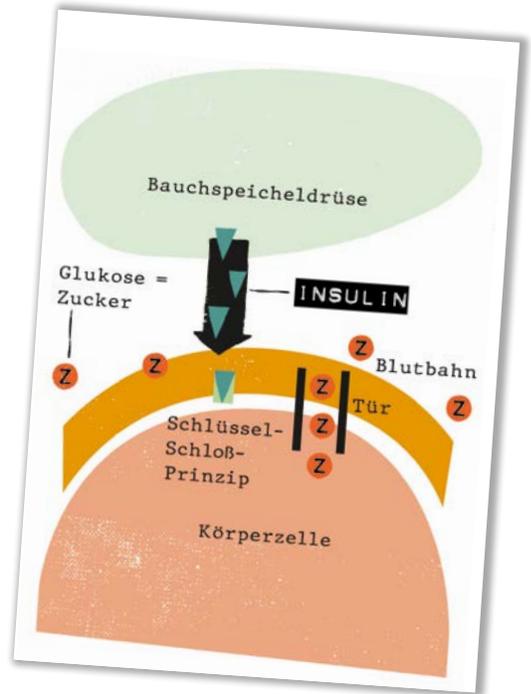
Insulin ist ein lebenswichtiges Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird. Seine Hauptfunktion besteht darin, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Wenn wir kohlenhydratreiche Lebensmittel essen (auch zuckerhaltige Speisen und Getränke gehören dazu), wird Glukose im Verdauungstrakt während der Verdauung freigesetzt und gelangt ins Blut. Ein Anstieg des Blutzuckerspiegels signalisiert der Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren und es in die Blutbahn abzugeben.

Insulin kann man sich wie einen Schlüssel vorstellen, der es den Zellen ermöglicht, Glukose aus dem Blut aufzunehmen und als Energiequelle zu nutzen. Insulin fördert den Transport von Glukose aus dem Blut in die Zellen, insbesondere in Muskeln, Fettgewebe und Leber. Zu viel Insulin im Blut kann den Abbau von Körperfett blockieren.

Wenn wir zu viel Glukose aufnehmen, kann es zu einer Überproduktion von Insulin kommen, was langfristig zu Insulinresistenz und anderen Gesundheitsproblemen führen kann. Ein stabiler Glukosespiegel führt also gleichzeitig zu einem stabilen Insulinspiegel, was sich positiv auf deine kurzfristige und langfristige Gesundheit auswirken kann.

Blutzuckerschwankungen werden mit verschiedenen Symptomen in Verbindung gebracht (Abbildung Seite 10). Bei einer blutzuckerstabilen Ernährung reduzieren sich die Symptome oft zügig.



## WOZU BRAUCHEN WIR PROTEINE?

Wenn wir unseren Blutzuckerspiegel stabil halten wollen, spielen Proteine (Eiweiße) eine Schlüsselrolle, die weit über ihre Rolle als Bausteine für Muskeln hinausgeht. Eine ausgewogene Zufuhr von Proteinen ist entscheidend, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und gleichzeitig die Energieversorgung des Körpers zu unterstützen. Proteine gehören zur Obergruppe der Makronährstoffe und sind unentbehrlich für zahlreiche Funktionen im Körper. Bei einer blutzuckerstabilen Ernährung bieten Proteine viele Vorteile.

### Vorteile von Proteinen:

- Im Vergleich zu Kohlenhydraten haben Proteine einen minimalen Einfluss auf

## Folgen von BLUTZUCKERSCHWANKUNGEN

### kurzzeitige Symptome

- Heißhunger
- Gereiztheit, wenn du Hunger hast
- viele kleine Mahlzeiten nötig
- Müdigkeit
- Energielosigkeit
- Nachmittagstief
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Hautprobleme wie Akne, Ekzeme und Schuppenflechte
- hormonelle Probleme
- PMS oder Menstruationsbeschwerden
- Stimmungsschwankungen
- Abnehmen fällt schwer
- häufige Erkältungen
- Entzündungen
- Schlafprobleme

### langfristige Auswirkungen

- beschleunigte Alterung
- Verdauungsbeschwerden, auch „Leaky Gut Syndrom“
- zu hoher Blutzuckerspiegel
- Insulinresistenz
- Prädiabetes
- Diabetes mellitus Typ 2
- Schwierigkeiten mit dem Umgang von Diabetes Typ 1
- nicht-alkoholische Fettleber
- Herzerkrankung
- Alzheimer
- Krebs

den Blutzuckerspiegel. Der Verzehr von proteinreichen Lebensmitteln trägt dazu bei, Blutzuckerspitzen zu vermeiden.

- Proteinreiche Lebensmittel sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und verhindern somit Heißhungerattacken und übermäßiges Essen.
- Proteine sind die Bausteine für alle Zellen im Körper. Da permanent Zellwachstum im Körper stattfindet, sind Proteine unentbehrlich.
- Proteine sind nicht nur wichtige Bausteine für unsere Muskeln, das Gewebe und die Organe, sie erhalten auch unsere Muskelmasse und unterstützen den Stoffwechsel.
- Proteine enthalten im Vergleich zu den anderen Grundnährstoffen wenig Kalorien, was ebenfalls positive Auswirkungen auf deinen Körper und dein Wohlbefinden haben wird.

Gesunde Proteinquellen sind enthalten in:

- tierischen Produkten wie Fisch, Fleisch, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Eier und Käse
- pflanzlichen Lebensmitteln wie Nüsse, Saaten, Samen, Gemüse, Tofu, Soja und Hülsenfrüchte

## WELCHE FETTE GIBT ES?

»Fett macht fett« – eine der vielen Ernährungsmythen, die nicht mehr aktuell sind. Es gibt verschiedene Arten von Fetten, zum Beispiel gesättigte, ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Bei der blutzuckerstabilen Ernährung lohnt es sich, die guten Fette zu bevorzugen, die in vollwertigen Lebensmitteln enthalten sind.

Gesättigte Fettsäuren sind in tierischen Produkten enthalten, zum Beispiel in Butter, Wurst, Käse und Fleisch, und sollten nur in Maßen konsumiert werden. Einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren findest du in Nüssen, Samen, Avocados, Oliven und fettreichem Fisch. Meiden solltest du Transfette, die häufig in Margarine, Fertigprodukten, Süßigkeiten und frittiertem Essen enthalten sind.

#### Das Gute an Fetten:

- Im Gegensatz zu schnellen (jedoch nicht nachhaltigen) Energiequellen wie Zucker geben dir Fette Energie über einen längeren Zeitraum.
- Viele Vitamine sind fettlöslich. Das bedeutet, dass sie zusammen mit Fett viel besser vom Körper aufgenommen werden können. Dadurch kann Fett die Wirkung von Nährstoffen im Körper maximieren.
- Fette fördern unser Sättigungsgefühl. Das ist besonders wichtig, um Heißhungerattacken zu vermeiden.
- Fett kannst du in Kombination mit Kohlenhydraten essen, was den negativen Einfluss auf unseren Glukosespiegel abmildert.

## WIE HELFEN UNS BALLASTSTOFFE?

Die gute Nachricht vorweg: Eine blutzuckerstabile Ernährung führt häufig dazu, dass wir mehr Ballaststoffe essen. Ballaststoffe gehören zu der Makronährstoffgruppe der Kohlenhydrate und werden im Gegensatz zu Stärke und Zucker bei der Verdauung nicht in Glukose umgewandelt.

Sie unterstützen unsere Darmbakterien, stärken das Mikrobiom und sorgen insgesamt für einen stabilen Blutzuckerspiegel. Ballaststoffe sind zum Beispiel enthalten in Obst, Gemüse, Bohnen, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Vollkornprodukten.

#### Vorteile ballaststoffreicher Lebensmittel:

- Ballaststoffe verlangsamen die Aufnahme von Zucker und Kohlenhydraten im Verdauungstrakt, was zu einer langsameren Freisetzung von Glukose im Blut führt. Das trägt dazu bei, Blutzuckerspitzen zu minimieren oder gar zu vermeiden.
- Ballaststoffe sättigen sehr gut und helfen dabei, das Volumen der Lebensmittel zu erhöhen, sind gleichzeitig aber häufig kalorienarm. Dadurch nehmen wir weniger Kalorien zu uns.
- Ballaststoffe sind Nahrung für unsere Darmbakterien. Diese sind entscheidend für verschiedene Prozesse im Körper und sorgen beispielsweise auch für ein stabiles Immunsystem.

## WÄHLE UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL

Der Verzehr von verarbeiteten Lebensmitteln wird häufig mit einem Anstieg des Blutzuckerspiegels in Verbindung gebracht. Das liegt daran, dass diese Lebensmittel meist einfache Kohlenhydrate und somit versteckten Zucker enthalten. Statt verpackte Lebensmittel mit langen Zutatenlisten und kryptischen Zutaten zu kaufen, greifst du besser zu frischen, saisonalen, regionalen Zutaten und kochst selbst.

## AM BESTEN DREI HAUPTMAHLZEITEN

Unser Körper befindet sich nach einer Mahlzeit bis zu vier Stunden im »postprandialen Zustand«. Das ist der Zeitraum, währenddem der Körper die aufgenommene Nahrung verdaut und Nährstoffe aufnimmt. Es ist ein normaler, wichtiger, aber auch anstrengender Prozess für den Körper, weil er sich vor allem nach einer Glukosespitze mit freigesetztem Insulin auseinandersetzen muss. Essen wir drei Hauptmahlzeiten und zusätzlich noch zwischendurch Snacks, befinden wir uns rund 20 bis 24 Stunden des Tages im postprandialen Zustand.

Außerhalb dieses Zustands beginnt unser Körper, viele wichtige Prozesse anzustoßen. Er befindet sich sozusagen im Reinigungs- und Aufräummodus und greift auf seine Energiereserven zurück. Der Fastenzustand setzt ein und die Fettverbrennung wird angeregt. So konnten unsere Vorfahren vor tausenden von Jahren auch über längere Zeit ohne Nahrung auskommen. Sie konnten flexibel zwischen der Energiegewinnung aus der letzten Mahlzeit und aus ihrem Fettspeicher umschalten und

waren somit »metabolisch flexibel«. Einen gesunden Stoffwechsel und metabolische Flexibilität kannst du durch den Fokus auf drei Hauptmahlzeiten positiv beeinflussen.

### Weitere Vorteile:

- Senkung des Nüchternblutzuckers
- Rückgang der Fettwerte in der Leber
- bessere Gewichtskontrolle
- positiver Einfluss auf die Verdauung

## BEIM ESSEN AUF DEN KÖRPER HÖREN

Stressige Situationen und ein schneller Lebensstil können dazu führen, dass wir verlernen, auf unseren Körper zu hören. Auf Hunger- und Sättigungssignale zu achten, spielt bei intuitivem Essen eine wesentliche Rolle. Die Vermeidung von Ablenkung, zum Beispiel durch digitale Geräte und Medienkonsum, führt zu einem bewussteren Umgang mit unserer Ernährung.

Nehmen wir uns Zeit für unser Essen, genießen wir es mit allen Sinnen und hören wir auf, wenn wir satt sind. Das kann sich positiv auf unseren Glukosespiegel auswirken.

# DEM HEISSHUNGER DEN KAMPF ANSAGEN

Die Vielfalt an verschiedenen Arten von Zucker und Zuckeraustauschstoffen ist enorm. Vom handelsüblichen weißen Zucker bis hin zu Ahornsirup und Kokosblütenzucker sind alle auf die gleichen Moleküle zurückzuführen: Glukose und Fruktose. Natürlichen Zucker als die bessere Wahl anzusehen ist ein Trugschluss, denn im Prinzip ist jeder Zucker »natürlich« und jede Variante wird im Körper in die erwähnten Moleküle aufgespalten.

Zucker ist immer und überall in den verschiedensten Formen und Farben erhältlich und eine zu große Menge hat deutlich negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Aber wie schaffen wir es, den täglichen Versuchungen zu widerstehen?

Zunächst einmal halte ich persönlich nicht viel von Verboten, denn ein kompletter Verzicht auf Zucker wird langfristig nicht funktionieren. Wir sollten uns aber auf jeden Fall angewöhnen, Zucker nicht aufgrund von Heißhunger zu uns zu nehmen, sondern ihn als »Vergnügen« zu betrachten und in Maßen zu genießen. Damit das besser gelingt, stelle ich dir jetzt ein paar einfache Strategien dazu vor.

## VERMEIDE FRUCHTSÄFTE UND SOFTDRINKS

Auf Fruchtsäfte und Softdrinks solltest du als Teil der blutzuckerstabilen Ernährung verzichten, weil sie oft einen hohen Zuckergehalt haben. Und wie du inzwischen weißt, lässt der den Blutzuckerspiegel schnell ansteigen. Getränke dieser Art enthalten nicht nur Glukose, sondern auch Fruktose, die von der Leber zum Teil in Fett umgewandelt wird.

Im Gegensatz zum Verzehr von ganzen Früchten, die Ballaststoffe enthalten und den Zucker langsamer freisetzen, fehlt dieser »Puffer« in Fruchtsäften häufig. Das kann zu einer übermäßigen Insulinausschüttung führen, die langfristig die Insulinempfindlichkeit beeinträchtigen kann. Gleichzeitig ist bei einer vermehrten Insulinausschüttung die Fettverbrennung gestoppt. Daher empfehle ich dir, auf Fruchtsäfte und Softdrinks zu verzichten und stattdessen auf frische, ballaststoffreiche Früchte als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu setzen.

## WÄHLE DAS RICHTIGE OBST

Für einen stabilen Glukosespiegel spielt der Umgang mit Obst eine wichtige Rolle. Obwohl Obst eine gesunde Quelle von Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen ist, solltest du bestimmte Aspekte berücksichtigen.

- Wähle frisches Obst mit einem möglichst niedrigen Zucker- und hohem Ballaststoffgehalt. Beeren, Äpfel und Birnen beispielsweise sind empfehlenswert, um abrupte Blutzuckerspitzen zu vermeiden.
- Trockenfrüchte sind aufgrund ihres hohen Zuckergehalts und ihrer konzentrierten Süße keine ideale Wahl, um deinen Blutzucker stabil zu halten.



- Die Kombination von Obst mit Proteinen oder gesunden Fetten kann ebenfalls dazu beitragen, den Blutzuckeranstieg moderat zu halten.

## VERZICHTE MÖGLICHST AUF SÜSSSTOFFE

Süßstoffe werden oft als Alternative zu Zucker verwendet, weil sie im Allgemeinen kalorienarm oder kalorienfrei sind und den Blutzuckerspiegel nicht signifikant beeinflussen. Allerdings gibt es auch Bedenken bezüglich der langfristigen Auswirkungen einiger Süßstoffe auf die Gesundheit. Mehrere Studien haben mögliche Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Süßstoffen und bestimmten Gesundheitsrisiken untersucht. Auswirkungen, wie eine negative Veränderung unseres Mikrobioms im Darm und ein vermehrter Appetit auf »echten« Zucker, führen zu meiner Empfehlung, Süßstoffe, wenn überhaupt, nur in sehr kleinen Mengen zu genießen. Konkret würde ich auf Stevia und Mönchsfrucht zurückgreifen.

## REDUZIERE DEN ZUCKERKONSUM

Hier ein paar Tipps, um Zucker in Maßen zu genießen:

- Oft hilft es schon, mal auf süße Snacks zwischendurch zu verzichten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und somit weniger Heißhunger zu bekommen.

- Da Heißhunger häufig eine Reaktion des Körpers ist, der nach einer Blutzuckerspitze und der darauffolgenden Talfahrt des Blutzuckerspiegels auftritt, kann es ratsam sein, zunächst einmal 20 Minuten zu warten, bevor du etwas isst. Eventuell geht der Heißhunger dann von allein weg.
- Spüre in dich hinein, ob du vielleicht gerade gestresst bist oder ob das Essen einer zuckerhaltigen Speise eine Gewohnheit ist. Versuche es in diesem Fall mit einer Atemübung und/oder Meditation.
- Bereite dir eine süßlich schmeckende Teesorte (ohne Honig) zu, um den Heißhunger auf Süßes zu stillen.
- Versuche schon beim Einkaufen, der »Zuckerfalle« zu widerstehen.
- Hebe dir die Süßigkeit als Nachtisch für die darauffolgende Mahlzeit auf.
- Wenn du etwas Süßes isst, iss es langsam und genieße es mit allen Sinnen.
- Reduziere den Zuckeranteil bei Backrezepten für Kekse, Kuchen usw. um 50 Prozent. Das beeinträchtigt den Geschmack kaum und wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus.

Mithilfe von einfachen Ernährungsregeln, die den Glukosespiegel stabil halten, schaffen wir es, unseren Heißhunger auf Süßes deutlich zu reduzieren. Du findest sie auf den folgenden Seiten.

## 10 BLUTZUCKERFREUNDLICHE ERNÄHRUNGSTRICKS

Meine 10 einfachen Ernährungsregeln für einen stabilen Glukosespiegel basieren auf

den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und funktionieren für jeden. Probiere sie einfach mal aus.

 **1. Ein perfekter Start in den Tag:** Das blutzuckerfreundliche Frühstück ist einer der effektivsten Tricks überhaupt! Vergiss das süße Croissant, den Haferbrei und die Cornflakes. Für mehr Energie wähle ein Frühstück, das den Glukosespiegel stabil hält. Es enthält als Basis Proteine, zusätzlich Ballaststoffe, gesunde Fette und optional Stärke (zum Beispiel in Form von Brot). Zucker solltest du am Morgen ausschließlich in Form von frischem Obst zu dir nehmen.

**Warum?** Bei einem stark zucker- und/oder kohlenhydrathaltigen Frühstück starten wir in der Regel direkt mit einer Glukosespitze in den Tag. Dadurch fühlen wir uns schnell müde und bekommen Heißhunger. Es fällt uns schwer, über den Rest des Tages »gesunde« Essens-Entscheidungen zu treffen und wir greifen immer wieder zu Snacks – ein Teufelskreis gepaart mit der Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels. Frühstücken wir hingegen herzhaft und proteinreich, hält das unseren Glukosespiegel stabil, hilft gegen Heißhunger und gibt uns einen richtigen Energieschub für den Start in den Tag. Ein blutzuckerfreundliches Frühstück diktiert somit den Tagesverlauf deines Blutzucker- und Insulinspiegels.

Lass dich von den Rezepten in diesem Buch inspirieren. Am besten überlegst du schon am Vorabend, was du frühstücken möchtest, und bereitest es bei Bedarf vor.

 **2. Auf die Reihenfolge kommt es an:** Iss deine Mahlzeiten in der richtigen Reihenfolge: zuerst das Gemüse, danach Proteine und gesunde Fette und erst am Ende Kohlenhydrate. Studien haben gezeigt, dass »die richtige Reihenfolge« die Glukosespitze um bis zu 73 Prozent verringern kann.

**Warum?** Die enorme Wirkung dieses Tricks hat mit unserer Verdauung zu tun. Führen wir einem leeren Magen zuerst Kohlenhydrate zu, strömen diese direkt weiter in den Darm, wo sie in Glukosemoleküle aufgespalten werden und sehr schnell in den Blutkreislauf gelangen. Es kommt zu einer Glukosespitze. Essen wir zuerst Ballaststoffe in Form von Gemüse, verlangsamen diese die Aufspaltung und Aufnahme der Glukose – die Glukosespitze fällt geringer aus.

 **3. Profitiere von den Ballaststoffen:** Starte deine Hauptmahlzeit mit einer Gemüse-Vorspeise. Hierzu findest du viele leckere Rezepte im Buch. Dieser Trick eignet sich besonders für Mahlzeiten, die sich schwer in der »richtigen« Reihenfolge essen lassen. Es geht darum, eine Hauptmahlzeit durch eine »Gemüse-Vorspeise« zu ergänzen. Du kannst zum Beispiel auch schon während des Kochens ein wenig Rohkost snacken.

**Warum?** Die Wirkung der Ballaststoffe kommt auch hier ins Spiel. Ballaststoffe werden im Verdauungstrakt nicht in Glukose umgewandelt und sorgen dafür, dass eine darauffolgende kohlenhydratreiche Mahlzeit keinen so starken Effekt auf den Glukosespiegel hat.

 **4. Zucker ist immer gleich:** Das Angebot von Zucker variiert enorm. Es gibt die verschiedensten Arten, aus unterschiedlichen Quellen, Konsistenzen und Farben. Wenn ich hier alle Arten von Zucker auflisten würde, könnte ich nur allein damit sicherlich eine ganze Seite füllen. Wichtig ist: Zucker ist, egal in welcher Form und aus welcher Quelle er stammt, immer gleich.

**Warum?** Brauner Zucker, Tafelzucker, Honig – auf molekularer Ebene gibt es keine Unterschiede zwischen all diesen Varianten. Denn während der Verdauung zerfällt Zucker in genau die zwei Moleküle, aus denen er besteht: Fruktose und Glukose. Es gibt somit keinen guten oder schlechten Zucker. Deshalb gilt es, Zucker in Maßen zu genießen. Die blutzuckerstabile Ernährung hilft dabei, Heißhunger auf Süßes zu reduzieren. Und der nächste Tipp zeigt, wie sich Zucker nicht ganz so stark auf deine Glukosekurve auswirkt.

 **5. Zucker als Genuss:** Genieße Zucker als Nachtisch statt zwischendurch. Um unserem Körper zwischen den Mahlzeiten ausreichend Pausen zu geben, ist es besser, sich auf drei sättigende Mahlzeiten zu beschränken (Seite 12). Etwas Süßes solltest du daher nur im Anschluss an eine Hauptmahlzeit essen statt zwischendurch auf leeren Magen.

**Warum?** Ständiges Snacken führt dazu, dass sich unser Körper seltener im Fettverbrennungsmodus befindet. Unser Verdauungssystem bekommt nicht genügend Zeit für die nötigen Reinigungsprozesse. Zudem führt ein süßer Snack, zwischendurch auf

leeren Magen gegessen, zu einer Glukosespitze mit unerwünschten Folgen.

 **6. Kalorien sind nicht alles:** Lange wurde am »Kalorien-Mythos« festgehalten und vor allem beim Thema Abnehmen das Kaloriendefizit als die einzig wahre Methode angepriesen. Heute weiß man, dass es nicht nur um die Kalorien geht, die wir zu uns nehmen, sondern vor allem auch um die Zusammensetzung der Lebensmittel. Können wir also aufhören, Kalorien zu zählen und trotzdem abnehmen? Ja, das geht, solange wir uns um eine flache Glukosekurve bemühen. Dabei helfen die hier genannten Tricks.

**Warum?** Die Molekülzusammensetzung der Lebensmittel ist viel wichtiger als die Kalorien. Hierzu ein kleines Beispiel: Zwei Mini-Tüten Gummibärchen enthalten 70 kcal, die gleiche Anzahl an Kalorien enthält ein kleines gekochtes Ei. Die Bärchen werden eine Glukosespitze auslösen, mit unerwünschten Folgen wie Müdigkeit und Heißhunger. Das Ei dagegen sorgt für einen stabilen Glukosespiegel.

 **7. Wundermittel Apfelessig:** Jetzt verrate ich dir einen der besten und einfachsten Tricks, um den Glukosespiegel (und auch den Insulinspiegel) stabil zu halten: Trinke einen Esslöffel Apfelessig verdünnt in einem großen Glas Wasser. Apfelessig hilft gegen Heißhungerattacken und kurbelt die Fettverbrennung an. Seit Jahrhunderten ist das ein fester Bestandteil in vielen Kulturen. Die Gründe für die gesundheitlichen Vorteile hat man jedoch erst in den letzten Jahren herausgefunden. Neben Apfelessig eignen sich auch andere Essigsorten

ohne Zucker und mit mindestens fünf Prozent Essigsäure.

**Warum?** Vor einer Mahlzeit getrunken, sorgt der Essig dafür, dass die Glukose langsamer in den Blutkreislauf gelangt. Unsere Muskeln nehmen die Glukose schneller auf und sie zirkuliert kürzer im Blut. Das bedeutet: Die Glukosespitze ist bis zu 30 Prozent geringer oder bleibt sogar aus.

 **8. Bewegung nach dem Essen:** Ein Hoch auf den Verdauungsspaziergang! Dieser Trick ist besonders wirkungsvoll, um dem Nachmittagstief entgegenzuwirken. Auch andere Formen der Bewegung funktionieren, solange du dich nach der Mahlzeit mindestens 10 Minuten lang bewegst.

**Warum?** Wenn wir unsere Muskeln benutzen, verwenden sie die überschüssige Glukose (zum Beispiel von einem kohlenhydratreichen Mittagessen oder einem Stück Kuchen) als Energie für die ausgeführte Tätigkeit und minimieren so die Blutzuckerspitze.

 **9. Snacken, aber richtig:** Generell sollten wir uns möglichst auf drei Hauptmahlzeiten beschränken und auf Snacks verzichten, um unserem Körper genug Zeit für die Verdauung zu geben (Seite 12). Wenn uns zwischendurch doch mal der Hunger packt, sollten wir für eine flache Glukosekurve immer auf einen herzhaften (statt einen süßen) Snack zurückgreifen.

**Warum?** Ein süßer Snack zwischendurch führt, wie bereits beschrieben, in den meisten Fällen zu einer Glukosespitze.

Wählen wir hingegen einen herzhaften, kohlenhydratarmen Snack, sorgen wir für eine flache Kurve und weniger Heißhunger. Das können zum Beispiel Gemüsesticks mit einem Dip sein, etwas Käse oder ein gekochtes Ei.

 **10. Die richtige Kombination:** Um die Auswirkungen von Glukose im Körper zu minimieren, empfiehlt es sich, Kohlenhydrate mit Fett, Proteinen und/oder Ballaststoffen zu kombinieren.

**Warum?** Essen wir unsere Kohlenhydrate »nackt«, werden sie im Körper direkt in Glukose umgewandelt und sorgen für einen schwankenden Glukosespiegel. Kombinieren wir sie dagegen mit Fett, Proteinen und/oder Ballaststoffen, sorgen wir dafür, dass sich die Glukoseaufnahme verlangsamt und die Spitze geringer ausfällt. Eine perfekte Kombination ist zum Beispiel Obst mit Nussmus.

Natürlich kannst du alle Tricks beliebig miteinander kombinieren. Jede neue Mahlzeit bietet eine neue Gelegenheit, wieder einen (oder mehrere) der Tricks anzuwenden. Ein perfekter Tag startet für mich zum Beispiel mit einem blutzuckerstabilen Frühstück (Seite 15), das mich bis zum Mittagessen satt hält. Während ich mein Mittagessen zubereite, trinke ich ein großes Glas Wasser mit Apfelessig (Seite 17) und esse etwas Rohkost (Gemüse-Vorspeise, Seite 16). Das Mittagessen esse ich »in der richtigen Reihenfolge« (Seite 16) und gönne mir als Nachtisch

noch ein kleines Stück dunkle Schokolade (Seite 16). Ein kurzer Spaziergang im Anschluss (Seite 17) gibt mir Energie und sorgt für eine stabile Kurve. Am Abend gibt es für mich einen bunten Salat (Gemüse-Vorspeise) und danach Vollkornbrot mit einem Belag, der Fette und Proteine enthält (links).

## DIE 9 BESTEN LEBENSMITTEL FÜR DEN BLUTZUCKER

**Nüsse und Samen** sind aus der blutzuckerstabilen Ernährung nicht wegzudenken. Meine Favoriten unter den Nüssen sind (aufgrund der idealen Nährstoffzusammensetzung) Walnüsse und Mandeln. Nüsse enthalten viele gesunde Fette wie Omega-3-Fettsäuren und ungesättigte Fettsäuren. Zudem führen die enthaltenen Proteine und Fette zu einem langsamen Abbau von Kohlenhydraten im Verdauungstrakt. Von den Samen verwende ich häufig Chiasamen, Hanfsamen und geschrotete Leinsamen, die allesamt positive Effekte auf den Glukosespiegel haben. Mein Tipp: Ein paar Nüsse vor einer kohlenhydrathaltigen Mahlzeit gegessen (denn Zucker gehört zu den Kohlenhydraten), reduzieren die darauffolgende Glukosespitze. Auch Nussmus (ohne Zucker) eignet sich als perfekte Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung. Zum Snacken zwischendurch oder als Topping für Salate oder Müslis sind sie ebenfalls eine gute Wahl.