

DR. PETRA BRACHT

GLUKOSE BLUTZUCKER RUNTER, GESUNDHEIT RAUF



60 Rezepte mit
vielen Tipps und
14-Tage-Plan

G|U



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2024 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Eva-Maria Hege

Lektorat: Sylvie Hinderberger

Korrekturat: Christian Wolf

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Chiara Knell

 ISBN 978-3-8338-9470-1

1. Auflage 2024

Bildnachweis

Coverabbildung: Fabian Sprey, Flaticon

Illustrationen: Ella Strickert; Flaticon

Fotos: Adobe Stock; Alamy; Getty Images; GU Vivi D'Angelo; Meike Bergmann; Mona Binner; Barbara Bonisolli; Coco Lang; Simon Pieren; Wolfgang Schardt; Nicky Walsh; Katrin Winner; iStockphoto; Maïke Schiffler; Seasons Agency; Fabian Sprey;

Syndication: www.seasons.agency

GuU GuU 8-9470 03_2024_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München

Abkürzungen

- TL = Teelöffel
- EL = Esslöffel
- gem. = gemahlen
- gestr. = gestrichen
- getr. = getrocknet
- ind. = indisch
- orient. = orientalisch
- ital. = italienisch

HARMONISCHE BLUTZUCKERWERTE – SO GELINGT'S



- **Auf den Punkt:** Alles Wissenswerte zu Glukose und ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Genussvolle Prävention:** Mit der richtigen Ernährung den Blutzuckerwert harmonisieren und Glukosespitzen vermeiden.
- **Wissenschaftlich fundiert:** Wie aktuelle Studien die Auswirkungen der Ernährung auf Blutzucker- und Insulinwerte belegen.
- **Expertenwissen:** Bewährte und erprobte Ernährungs- und Verhaltenstipps aus der ernährungs- und schmerztherapeutischen Praxis.
- **Absolut alltagstauglich:** Blutzuckergesunde Rezepte mit optimalem Nährstoffprofil – für jeden Geschmack und jede Gelegenheit.



Auf den Punkt gebracht oder: Es ist an der Zeit!

Das Thema Glukose ist gerade ziemlich angesagt und damit ein richtiger Trend. Und das ist auch gut so. Denn obwohl es immens wichtig für unsere Gesundheit ist, wissen die meisten Menschen noch immer viel zu wenig darüber oder sind fehlinformiert und gehen nicht so damit um, wie es für ihre Gesundheit wichtig wäre.

Gib Diabetes keine Chance!

Was Zucker in und mit unserem Körper macht, beschäftigt mich als Ernährungsmedizinerin schon viele, viele Jahre – genau genommen fast vier Jahrzehnte, so lange wie ich Patienten in meiner Praxis betreue. Und wenn du bereits einige meiner Bücher kennst, weißt du, dass die Krankheit »Altersdiabetes« von mir schon immer als die große Pandemie dieser Zeit bezeichnet wird. Nach offiziellen Zahlen sind 8,7 Millionen Deutsche und damit über zehn Prozent der deutschen Bevölkerung bereits betroffen. Darüber hinaus schätzt man die Dunkelziffer auf etwa 2 Millionen. Und in diesen Zahlen ist die Vorstufe des Diabetes, die Insulinresistenz, noch gar nicht berücksichtigt. Diabetes Typ 2 ist also längst zu einer Volkskrankheit geworden, die nicht selten bereits im Kindesalter beginnt. 30 Prozent der übergewichtigen Jugendlichen unter 14 Jahren zeigen die ersten Anzeichen für die Erkrankung »Altersdiabetes«. Schon daran ist zu erkennen, dass es massive Missverständnisse bei dieser Krankheit gibt. Aber wie kommt es, dass sie in unserer modernen Zeit für große Teile der Bevölkerung weitestgehend »normal« geworden zu

sein scheint? Ist sie mittlerweile vielleicht sogar unumgänglich?

Diese Frage kann ich aus meiner Sicht schon jetzt ganz klar mit einem »Nein« beantworten. Auf keinen Fall! Typ-2-Diabetes ist kein Schicksal oder Begleiterscheinung des Alterns. Diese Krankheit ist weitgehend »hausgemacht«. Und sie beginnt mit einer zu zuckerreichen Ernährung ...

Süße Lust, süße Last

Was aber ist überhaupt dran am Zucker, dass viele ihm so verfallen sind? Liegt es daran, dass er dieselben Areale im Gehirn aktiviert wie Drogen und deshalb richtiggehend süchtig zu machen scheint?

Zum einen ist es tatsächlich so, dass der süße Geschmack ein wohliges Gefühl auslöst. Zucker und zuckerhaltige Nahrungsmittel sprechen unser Belohnungszentrum im Gehirn an, das den Botenstoff Dopamin produziert. Der sorgt für gute Laune und Glücksgefühle. Zum anderen signalisieren uns süße Lebensmittel aber auch, dass sie besonders energiedicht sind und unser Überleben sichern. Diese positive Erfahrung machen wir bereits mit unserer ersten Nahrungsaufnahme, der Muttermilch. Und schließlich kann unser Körper Zucker besonders gut und schnell verwerten: Er wird direkt in die Blutbahnen geschleust und gibt uns so in kürzester Zeit einen wahren Energieschub. Das alles ist zunächst nichts Schlechtes, ganz im Gegenteil. Wir brauchen Zucker, um unseren Alltag mit all seinen Anforderungen zu bewältigen. Unser Gehirn ist genauso auf ihn angewiesen wie jede einzelne Zelle unseres Körpers. Allerdings nicht in der Form, wie er heute meistens daherkommt: in Form von schnellen Kohlenhydraten aus Weißmehl(produkten), Fast Food, Süßigkeiten und Softdrinks.

Wer sich »herkömmlich« ernährt, mit vielen Snacks und Fertiggerichten und zudem noch Süßes liebt, tappt ganz

schnell in die Glukosefalle – und das hat auf lange Sicht verheerende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Gesundheit. Es ist also höchste Zeit, etwas an unserer Ernährung zu verändern.

Ciao, ciao, Blutzuckerspitzen

Aber keine Panik! Ich bin, wie du vielleicht weißt, keine Low-Carb-Anhängerin. Ganz im Gegenteil: Glukose aus vollwertigen Kohlenhydraten ist und bleibt für mich der beste und einfachste Energielieferant, den es gibt. Deshalb wirst du auf Zucker auch nicht verzichten müssen, vielleicht aber den Umgang mit ihm liebevoll und im Wissen warum verändern dürfen.

Worum es geht, ist, den Zuckerspiegel im Blut auf Dauer auf ein flaches Niveau zu bekommen und die unerwünschten Blutzuckerspitzen zu vermeiden. Sie sind nämlich der Grund dafür, dass unser Körper, genauer gesagt unsere Bauchspeicheldrüse immer mehr von dem Hormon Insulin produziert, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen befördert, wo er dann verbrannt wird und Energie für uns erzeugt. Insulin ist, wenn du es so willst, der »Doorman« für die Glukose.

Schluss mit der Insulinschwemme

Allerdings hat es dieses Hormon in großen Mengen ganz schön in sich: Es führt zu Heißhunger, fördert den Fettaufbau, erhöht den Blutdruck und einiges mehr, was auf Dauer zu ernststen Problemen führen kann. Und darüber hinaus reagieren die Zellen durch zu hohe Mengen immer weniger auf den »Schlüssel« und so entwickelt sich nach und nach die bereits angesprochene Insulinresistenz. Und was macht die Bauchspeicheldrüse? Sie schüttet einfach noch mehr Insulin aus, weil die bisherigen Mengen offenbar nicht ausreichen, um den Zucker abzutransportieren. Wen

wundert's, dass das völlig überlastete Organ irgendwann einfach schlappmacht. Dann ist plötzlich gar kein Insulin mehr im Blut, dafür aber umso mehr Zucker. Der Diabetes ist da – und mit ihm viele andere Krankheiten, denen er Tür und Tor öffnet, wie Bluthochdruck, Nervenschädigungen, Durchblutungsstörungen, Abnahme der Sehfähigkeit, Herzinfarkt, Schlaganfall, Niereninsuffizienz und sogar Krebs. Lass es nicht so weit kommen!

Gewusst wie

Zum Glück wissen wir heute zweifelsfrei, dass eigentlich nur zwei Veränderungen in den Lebensgewohnheiten notwendig sind, um diesem Negativkreislauf zu entkommen: Eine davon ist die Ernährung. Gesundes hochwertiges Essen mit einem hohen Anteil an Gemüse, Salat, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten ist die beste Empfehlung für ein langes, gesundes Leben frei von Diabetes Typ 2. Und mit regelmäßiger Bewegung haben wir ein zweites wirkmächtiges Werkzeug in der Hand.

Dieses Buch soll dir dabei helfen, deinen Blutzucker in den Griff zu bekommen und nie an Diabetes zu erkranken. Und wenn du bereits betroffen bist, soll es dir helfen, die Krankheit wieder loszuwerden. Deshalb geht es auf den folgenden Seiten vor allem um eins: das notwendige Wissen über und den richtigen Umgang mit Glukose und Kohlenhydraten – denn die bestehen zum größten Teil ebenfalls aus Glukosemolekülen. Und zum Beweis, dass du dabei auf Genuss nicht verzichten musst, gibt es im hinteren Teil des Buches viele superleckere, gesunde und sättigende Rezepte, die die Blutzuckerkurve schön flach halten. Lass dich überraschen, wie genussvoll die blutzuckergesunde Küche sein kann!

Mach dich bereit

Ich möchte dich mitnehmen auf eine Entdeckungsreise.
Wenn du dich für mehr Gesundheit und maximale Energie interessierst und nebenbei eine gute Figur bekommen möchtest, gibt es unglaublich viel Spannendes zu erfahren – ganz egal wie alt du bist, ob du gesund bist oder krank.
Ich wünsche mir, dass dieses ganze Wissen schon unseren Kindern mit Spannung und Leichtigkeit im Biologieunterricht in der Schule vermittelt würde. Aber wer weiß, vielleicht setzt ja bereits die nächste Generation dieses Wissen um und es prägt dann automatisch ihre Lebensgewohnheiten.
Das wäre der einfachste und natürlichste Weg, seine Gesundheit frei von Diabetes und all den Begleiterkrankungen bis ins hohe Alter aufrechtzuerhalten.
Dass auch dir das gelingt, wünsche ich dir von Herzen!

Dr. Petra Fracht



Das macht zu viel Zucker mit dir und deiner Gesundheit

Er kommt nett daher, süß und verführerisch ... Dabei hat Zucker es durchaus in sich. Nicht nur Zahnärzte warnen vor Süßigkeiten und Softdrinks. Zu viel davon kann für den gesamten Körper dramatische Folgen haben. Denn das »süße Gift« bereitet zahlreichen, auch schweren Krankheiten den Weg.

Alles Zucker, oder was?

Wie wir uns fühlen, hat viel mit dem zu tun, was wir essen – und ganz besonders trifft das auf den Zuckerkonsum zu.

Fühlst du dich oft erschöpft und müde, kannst aber nachts nicht richtig schlafen? Kannst du dich oft nur schlecht konzentrieren? Machen dir häufige Stimmungsschwankungen zu schaffen? Schreit dein Gehirn tagsüber immer wieder: »Hunger!«? Hast du ständig Lust auf Süßes und kriegst miese Laune, wenn dann nicht sofort etwas zum Knabbern in der Nähe ist? Ist »Hangry«, diese wunderbare englische Wortschöpfung aus »hunger« (Hunger) und »angry« (zornig), dein zweiter Vorname? Hast du Probleme mit deiner Haut? Bist du oft erkältet? Bringst du zu viele Kilos auf die Waage, schaffst es aber einfach nicht abzunehmen? Spielen als Frau deine Hormone verrückt? Und fragst du dich jetzt gerade vielleicht, was das all miteinander zu tun haben soll? Ganz einfach! All diese Probleme könnten dieselbe Ursache haben: den Blutzucker.

Blutzucker und HbA1c

Dein Blutzuckerwert sagt aus, wie hoch die Glukosekonzentration in deinem Blut ist. Je nachdem, was und wie viel du isst, geht er mal nach oben, mal nach unten. Morgens ist er in der Regel am niedrigsten, weil die meisten von uns nachts schlafen und in dieser Zeit, zumindest normalerweise, nicht essen.

Am höchsten ist der Blutzuckerwert etwa eine Stunde nach dem Essen. Danach sinkt er wieder ab. Idealerweise wird der Blutzuckerwert deswegen immer auf nüchternen Magen bestimmt, also nach einer acht- bis zehnstündigen Nahrungspause. Beträgt der Messwert dann 60–100 mg/dl,

liegst du völlig im grünen Bereich. Wenn du deinem Körper dennoch etwas Gutes tun und dein Gesundheitspotenzial noch viele Jahre erhalten willst, lege ich dir trotzdem die Ernährungsempfehlungen aus diesem Buch ans Herz. Sie schaffen einfach die beste Grundlage für ein langes Leben in bestmöglicher Gesundheit – auch weil sie die Blutzuckerkurve schön flach halten und es dir deswegen immer besser gehen kann.

Bei einem Nüchternblutzuckerwert von 100–126 mg/dl (5,6–7 mmol/l) liegt eine sogenannte Insulinresistenz vor, die auch als Prädiabetes bezeichnet wird (siehe >). In so einem Fall ist eine weiterführende Diagnose nötig, um einer weiteren Verschlechterung entgegenzuwirken und wieder in den Normbereich zu kommen. Dabei helfen auch alle Informationen und Tipps, die du ab > bekommst. Denn das wichtigste Hilfsmittel, um wieder in den grünen Blutzuckerbereich zu kommen, ist und bleibt die richtige Ernährung.

Ab einem Wert von 126 mg/dl (7 mmol/l) lautet die Diagnose: Diabetes mellitus. Aber auch dann ist noch nichts zu spät. Mit dem entsprechenden Lebensstil lässt sich die Krankheit deutlich verbessern oder sich, je nachdem, wie weit sie schon fortgeschritten ist, sogar gänzlich heilen.

Ein weiterer sehr wichtiger Wert für deinen Blutzuckerspiegel ist der HbA1c-Wert. Hb, das steht für Hämoglobin, den roten Blutfarbstoff. Kommt es immer wieder zu Blutzuckerspitzen oder ist der Blutzuckerwert dauerhaft erhöht, »verzuckert« (glykolisiert) ein Teil von ihm. Das Molekül, das dadurch entsteht, trägt den Namen A1c. Dementsprechend gibt der HbA1c-Wert die Menge der verzuckerten Teilchen im Blut an.

Weil sich die Glykolisierung nicht mehr umkehren lässt und die roten Blutkörperchen (Erythrozyten), die den Farbstoff in sich tragen, durchschnittlich 120 Tage leben, zeigt der HbA1c-Wert sehr zuverlässig, wie viel Blutzucker sich in dieser Zeit an die roten Blutkörperchen gebunden hat. Er

wird deshalb auch gerne als Langzeitblutzuckerwert oder Blutzuckergedächtnis bezeichnet. Der HbA1c-Wert ist also das Spiegelbild deines Blutzuckerwerts während der letzten zwei bis drei Monate.

Wie kommt man an die Werte?

Auf die klassische Art wird für den Test Blut abgenommen – zum Beispiel beim Check-up 35, einer Vorsorgeuntersuchung, für die die gesetzlichen Krankenkassen alle drei Jahre die Kosten übernehmen. Man kann den Wert aber auch zwischendurch vom Arzt und auch in manchen Apotheken ermitteln lassen, mit einem Pieks in die Fingerkuppe. Es gibt sogar kleine Messgeräte für den Hausgebrauch, bei denen mithilfe einer sterilen Einmal-Stechhilfe etwas Blut aus dem Finger genommen und anschließend mithilfe eines eingelegten Messstreifens analysiert wird. Diese Geräte sind aber vor allem etwas für Diabetiker, die ihren Blutzuckerspiegel regelmäßig kontrollieren sollten. Es gibt auch Teststreifen, mit deren Hilfe der Blutzuckerwert über den Urin ermittelt werden kann. Sie sind allerdings nicht besonders genau und daher nur eingeschränkt zu empfehlen. Wer gesund ist und bei dem der Check-up 35 keine erhöhten Zuckerwerte ergeben hat, kann aber ohnehin getrost nur einmal jährlich nachkontrollieren (lassen). Wenn die Werte beim Check kritisch waren, also zwar noch kein Diabetes vorliegt, der Weg dahin aber aufgezeichnet ist (Insulinresistenz/Prädiabetes), empfiehlt sich eine Kontrolle mindestens zweimal jährlich, um das Fortschreiten der Krankheit beobachten und wenn nötig eingreifen zu können.

Nüchternblutzuckerwerte

Der Nüchternblutzuckerwert kann in zwei Einheiten angegeben werden: in Milligramm pro Deziliter oder in

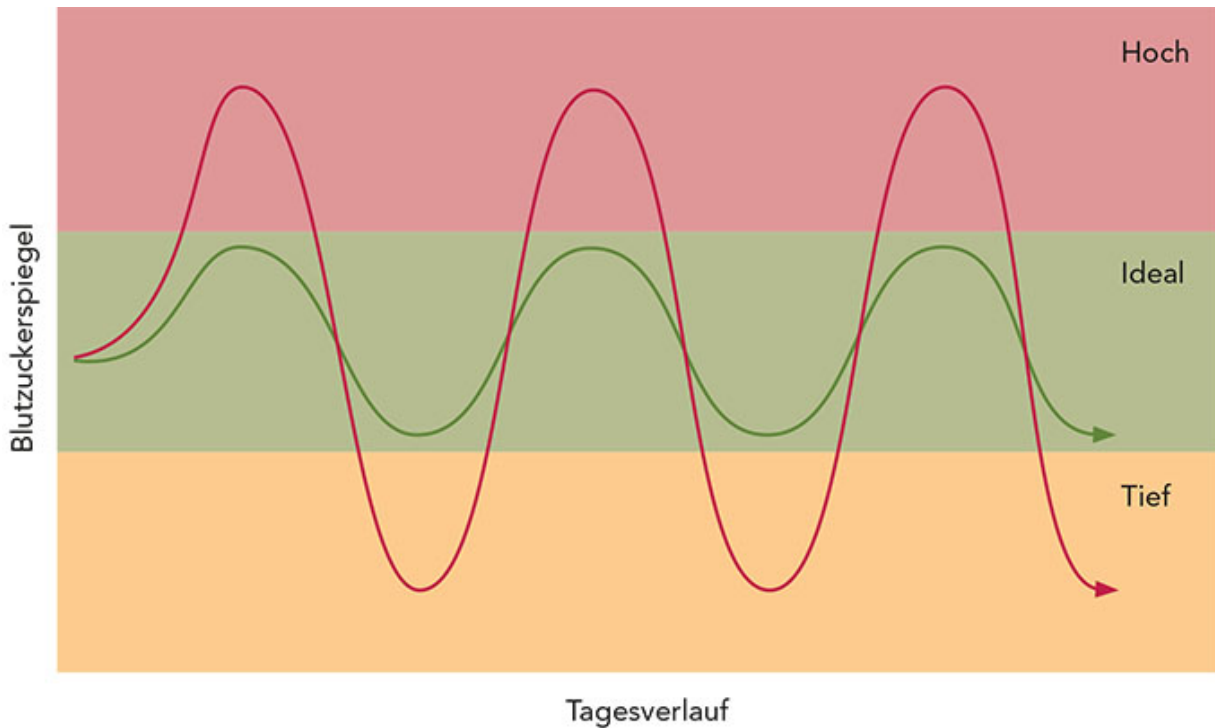
Millimol pro Liter – oder kurz und knackig in mg/dl bzw. mmol/l. Je niedriger der Wert, desto besser.

- Diabetes: ab 126 mg/dl (über 7 mmol/l)
- Insulinresistenz: 100–126 mg/dl (5,6–7 mmol/l)
- gesund: unter 100 mg/dl (unter 5,6 mmol/l)

HbA1c-Wert

Der Langzeitblutzuckerwert wird in Prozent angegeben (Anteil des HbA1c am gesamten Hb). Auch hier gilt: Je niedriger der Wert, desto besser.

- Diabetes: > 6,5 %
- Insulinresistenz: 5,7–6,4 %
- gesund: < 5,7 %



Die Sache mit den Glukosespitzen

Zu viel Zucker im Blut ist also gesundheitsgefährdend und damit richtig gefährlich! Er macht dich nämlich nicht nur müde, unkonzentriert und hangry, sondern schädigt auf Dauer im schlimmsten Fall die Gefäße, verursacht Entzündungen, beschleunigt die Alterung und rollt nicht zuletzt den roten Teppich aus für Typ-2-Diabetes und all seine Folgeerkrankungen. Deshalb verfügt unser Körper über verschiedene Mechanismen, die den Zuckerpegel stabil halten (welche das sind, darauf komme ich gleich noch zu sprechen).

Trotzdem: Nach so gut wie jeder Mahlzeit wird dein Blutzuckerspiegel erst einmal ansteigen (Ausnahme: Das, was du isst, enthält wirklich überhaupt keinen Zucker – doch auch davon gibt es wieder Ausnahmen, zum Beispiel wenn es stattdessen sehr viel tierisches Eiweiß enthält, das ähnliche Reaktionen auslösen kann wie Zucker, siehe [>](#)). Ab nach oben geht es nach 10–15 Minuten, von da an klettert

der Wert immer höher, bis er nach etwa einer Stunde seinen Höhepunkt erreicht hat und langsam wieder sinkt. Wird der Blutzuckerwert als Linie in einer Grafik dargestellt, steigt diese also erst auf und geht dann wieder nach unten. Das ist wie gesagt ganz normal. Worauf es ankommt, ist, dass die Kurve nicht zu schnell und nicht zu stark nach oben und unten ausschlägt, sondern möglichst gleichmäßig verläuft. Dann kann der Körper den Zucker nämlich bestmöglich verwerten. In Zahlen: Nach etwa einer Stunde sollte der Blutzuckerwert idealerweise maximal 120-140 mg/dl bzw. 6,7-7,8 mmol/l betragen und sich nach einer weiteren Stunde wieder bei 100 mg/dl bzw. 5,6 mmol/l oder darunter einpendeln.

Ich bringe hier gleich mal zwei Begriffe ins Spiel, die du vielleicht noch nicht kennst, die im Hinblick auf Blutzuckerwerte aber häufig fallen: präprandial und postprandial. Der präprandiale Blutzuckerwert ist der, der vor einer Mahlzeit gemessen wird, der postprandiale der danach. Und genau dem hat man lange Zeit nur wenig Beachtung geschenkt. Vielmehr galt: Gemessen wird auf nüchternen Magen, bei Diabetikern auch vor dem Essen und eventuell noch einmal zwei Stunden danach. Natürlich lässt sich damit ein guter Überblick über den Blutzuckerspiegel im Allgemeinen verschaffen. Was aber unentdeckt bleibt, ist, ob der Blutzuckerwert nach dem Essen vielleicht auch mal über

die empfohlene 140er-Marke hinausschießt.

Solche unkontrollierten Höhenflüge werden als Glukosespitzen bezeichnet. Und so viel schon mal vorweg: Du musst überhaupt nicht viel essen, um hier »Spitzenwerte« zu erreichen. Es kommt nur darauf an, dass genug Glukose darin enthalten ist. Doch auch dazu gleich noch mehr ...

Weil sich kaum jemand nach jedem Essen pieksen möchte, um zu erfahren, wie es um den Zuckerwert steht, und auch um den Glukoseverlauf generell besser beobachten zu

können, hat man spezielle Messgeräte entwickelt. Sie werten nicht das Blut, sondern die Flüssigkeit des Unterhautfettgewebes aus. Dazu wird ein kleiner Sensor am Bauch oder Oberarm aufgeklebt, von dem ein dünner Messfaden unter die Haut geht. Dort misst er im Abstand weniger Minuten immer wieder den Glukosewert und sendet das Ergebnis an ein entsprechendes Empfangsgerät. Die Methode nennt man kontinuierliches Glukosemess-System oder auch einfach CGM (entsprechend dem englischen Continuous Glucose Monitoring). Das Tolle an dieser Methode: Du kannst damit nicht nur jederzeit schmerzfrei deinen Blutzuckerwert kontrollieren. Du kannst auch ganz genau beobachten, wie dein Körper auf bestimmte Lebensmittel reagiert – und somit den gefährlichen Glukosespitzen gezielt entgegensteuern.

Wie steht es um deinen Blutzuckerwert?

Nimm dir einen Stift und ein paar Minuten Zeit und beantworte ehrlich die folgenden Fragen über dich und deinen Lebensstil.

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| • Fühlst du dich oft erschöpft? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du häufig gereizt? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Fällt es dir häufig schwer, dich zu konzentrieren? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Schwankt deine Stimmung immer wieder stark? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du tagsüber oft müde? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Kannst du nachts nicht richtig schlafen? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Wachst du manchmal mitten in der Nacht mit Herzrasen auf? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Machen dich auch mehrere Tassen Kaffee nicht richtig munter? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Isst du öfter als dreimal am Tag? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du oft sehr durstig? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Isst du vor dem Schlafengehen? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Gehst du nachts öfter mal an den Kühlschrank? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Hast du eine Schwäche für Süßes? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Trinkst du vorwiegend Softdrinks? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du aufbrausend, wenn du Hunger hast? | Ja ☐ | Nein ☐ |

- | | | |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| • Wird dir mau und schwindelig, wenn du längere Zeit nichts isst? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du häufig gereizt? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Denkst du kurz nach dem Essen gleich schon wieder an die nächste Mahlzeit? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Hast du mit Akne zu kämpfen? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Bist du oft erkältet? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Für Frauen: Spielen deine Hormone manchmal verrückt? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Noch mal für Frauen: Unerfüllter Kinderwunsch? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Und noch mal: Hast du Wechseljahrsbeschwerden? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Wird dein Oberbauch immer dicker? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Hast du Übergewicht? | Ja ☐ | Nein ☐ |
| • Möchtest du gerne abnehmen, scheiterst damit aber immer wieder aufs Neue? | Ja ☐ | Nein ☐ |

Auflösung:

Hast du mehr als die Hälfte aller Fragen mit »Ja« beantwortet? Dann liegt der Verdacht nahe, dass deine Ernährungsweise immer wieder Blutzuckerspitzen verursacht, die anschließend eine Kaskade von negativen Begleiterscheinungen ins Rollen bringen. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Denn das Tolle ist: Schon mit wenigen Veränderungen und einer Handvoll Tipps kannst du deinen Blutzuckerwert in die Balance bringen, dich fitter fühlen und Krankheiten vorbeugen – oder sie sogar überwinden. Ab > zeige ich dir, wie das geht.

Du konntest bei den meisten Fragen »Nein« ankreuzen? Super, wie es aussieht, hast du deine Blutzuckerwerte gut im Griff. Meine Empfehlungen ab > helfen dir, dieses Niveau so lange wie möglich zu halten, damit du bis ins hohe Alter so gesund und fit bleibst wie heute.

Glukose – Elixier des Lebens

Keine Frage: Zu viel und vor allem die falschen Zucker sind extrem schädlich. Aber ohne den Energielieferanten geht es nicht.

Also ich finde, langsam wird es Zeit, mal zu erklären, was Glukose überhaupt ist: Sie gehört wie alle Zucker zu den Kohlenhydraten. Das weißt du bestimmt, aber in diesem Buch möchte ich der Sache mal so richtig auf den Grund gehen und deshalb komme ich gleich zur nächsten Frage: Was genau sind eigentlich diese Kohlenhydrate?

Wenn die Sprache auf sie kommt, denken die meisten Menschen vermutlich erst einmal an Kartoffeln, Nudeln und Brot. Aber Kohlenhydrate sind keine Lebensmittel, sie stecken nur in vielen davon. Sie gehören wie Eiweiß und Fett zu den sogenannten Makronährstoffen – und sie stammen zum größten Teil aus Pflanzen.

Energie aus Pflanzen

Pflanzen brauchen, um wachsen und sich vermehren zu können, Energie. Im Gegensatz zu uns Menschen und überhaupt allen anderen Lebewesen (eine Ausnahme bilden nur ein paar bestimmte Bakterienarten) sind sie in der Lage, diese Energie selbst herzustellen. Sie bilden dazu aus Wasser, Kohlendioxid und Licht Kohlenhydrate. Diesen Prozess nennt man Fotosynthese – kennst du vielleicht noch aus dem Biologieunterricht. Praktischerweise entsteht dabei als Nebenprodukt übrigens auch noch Sauerstoff. Damit schenken uns Pflanzen nicht nur Energie zum Essen, sondern auch die Luft zum Atmen. Ohne Pflanzen gäbe es kein Leben auf der Erde, zumindest keins, wie wir es kennen. Aber wieder zum Thema: Das wichtigste Kohlenhydrat, das bei der Fotosynthese entsteht, ist

Glukose. Sie ist der Grundbaustein für so gut wie alle anderen Stoffe der Pflanze.

Kohlenhydrate dienen der Pflanze aber nicht nur als Energie, sondern in Form von Zellulose auch als Baustoff. Dazu werden wie bei der Stärkebildung wieder viele einzelne Glukosemoleküle zu Ketten verbunden, allerdings diesmal auf eine andere Weise (siehe auch >).

Auch diese Kohlenhydrate tauchen in unserer Nahrung auf: Das, was für die Pflanze Stützmaterial ist, damit ihre Zellen nicht in sich zusammenfallen, bezeichnen

Ernährungswissenschaftler als Ballaststoffe. Dass sie aber kein Ballast sind, sondern genau das Gegenteil und den Körper, genauer gesagt den Darm, »entlasten«, ist entscheidend für eine gesunde Ernährung und auch für einen harmonischen Blutzuckerspiegel. Deswegen wirst du dazu später noch mehr erfahren (siehe ab >).

Stärke und Zellulose – ein kleiner, aber entscheidender Unterschied

Stärke und Zellulose sind beide Vielfachzucker (Polysaccharide), die aus vielen einzelnen Glukosemolekülen zu Ketten verbunden werden – allerdings auf unterschiedliche Weise. Während bei der Stärke die einzelnen Glukosemoleküle als sogenannte α -Glycoside verbunden sind, werden sie bei Zellulose als β -Glycoside zusammengehalten. Um die Verbindungen zu lösen, braucht es Enzyme. Und genau hier liegt das Problem: In unserem Körper gibt es nur spezielle Enzyme für α -Glycoside, nicht aber für β -Glycoside. Deshalb können wir Stärke verdauen, Zellulose dagegen nicht.



Treibstoff für den Körper

Aber erst mal von den Pflanzen wieder zurück zu uns Menschen. Für uns sind Kohlenhydrate nämlich genauso lebenswichtig. Zwar liefern sie nicht die Bausubstanz für unsere Zellen, dazu dienen Amino- und Fettsäuren. Dafür aber sind sie seit jeher unsere wichtigsten Energielieferanten.

Die ungekrönte Königin ist dabei wieder die Glukose: Insgesamt verbrennt unser Körper von ihr etwa 200 Gramm