



MEHR ALS NUR DER BLUTZUCKERANSTIEG BLUTZUCKER IM ALLTAG VERSTEHEN

Warum der Blutzucker zu einem der wichtigsten Gesundheitsthemen geworden ist

Noch vor wenigen Jahren brachten die meisten Menschen den Blutzucker nur mit einer einzigen Erkrankung in Verbindung: Diabetes.

Wer keinen Diabetes hatte, dachte meist kaum über seinen Blutzuckerspiegel nach. Der Blutzucker wurde bei einer jährlichen Vorsorgeuntersuchung gemessen, und solange der Wert im Normalbereich lag, spielte er im Alltag kaum eine Rolle. Heute hat sich das grundlegend verändert.

Dank neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse, moderner Gesundheitstechnologien und des wachsenden Interesses an der Stoffwechselgesundheit erkennen immer mehr Menschen, dass der Blutzucker weit mehr beeinflusst als nur Diabetes.

Er entscheidet mit darüber,

- wie energiegeladen Sie sich nach dem Frühstück fühlen,
- wie konzentriert Sie während eines langen Arbeitstages bleiben,
- wie schnell Sie nach dem Mittagessen wieder Hunger bekommen,
- wie stabil Ihre Stimmung ist,
- wie leistungsfähig Sie sich fühlen
- und wie Ihr Körper Energie speichert oder verbraucht.

Ein wesentlicher Grund für dieses wachsende Bewusstsein ist die zunehmende Verbreitung sogenannter Continuous Glucose Monitors (**CGMs**) – **kontinuierlicher Glukosemesssysteme**.

Diese kleinen Sensoren ermöglichen es, den Blutzuckerverlauf rund um die Uhr zu beobachten. Viele Menschen entdecken dadurch Zusammenhänge, die ihnen vorher nicht bewusst waren.

Manche stellen überrascht fest, dass ein vermeintlich gesundes Frühstück ihren Blutzucker stärker ansteigen lässt als erwartet.

Andere beobachten, dass bereits ein kurzer Spaziergang nach dem Abendessen zu einem deutlich gleichmäßigeren Blutzuckerverlauf führen kann.

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis der modernen Stoffwechselforschung lautet:
Ein gesunder Blutzucker bedeutet nicht nur, möglichst wenig Zucker zu essen.

Viel wichtiger ist es zu verstehen, wie der eigene Körper auf alltägliche Entscheidungen reagiert.

Die gute Nachricht:

Um den Blutzucker zu unterstützen, sind meist keine radikalen Veränderungen notwendig.

Oft sind es die kleinen Gewohnheiten, die Tag für Tag wiederholt werden, die langfristig den größten Unterschied machen.

Was ist ein Blutzuckeranstieg?

Jedes Mal, wenn wir essen, beginnt im Körper ein faszinierender Prozess.

Die Nahrung wird in ihre Bestandteile zerlegt und in Energie umgewandelt.

Eine der wichtigsten Energiequellen dabei ist Glukose – ein einfacher Zucker, der hauptsächlich aus Kohlenhydraten stammt.

Lebensmittel wie:

- Brot
- Reis
- Nudeln
- Kartoffeln
- Obst
- Milchprodukte
- Frühstücksflocken
- Süßigkeiten

enthalten Kohlenhydrate.

Während der Verdauung werden diese in Glukose umgewandelt, die anschließend in den Blutkreislauf gelangt.

Daraufhin schüttet der Körper das Hormon Insulin aus.

Man kann sich Insulin wie einen Schlüssel vorstellen.

Es öffnet den Körperzellen die Tür, sodass die Glukose aus dem Blut aufgenommen und als Energie genutzt werden kann.

Dieser Vorgang findet nach jeder Mahlzeit statt und ist vollkommen natürlich.

Was genau ist also eine Blutzuckerspitze?

Von einer Blutzuckerspitze spricht man, wenn der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit relativ schnell ansteigt.

Viele Menschen glauben, dass jeder Anstieg automatisch schädlich sei.
Das stimmt jedoch nicht.

Ein gewisser Anstieg ist völlig normal und sogar notwendig.

Nur so kann der Körper:

- das Gehirn,
- die Muskulatur
- und alle Organe

mit ausreichend Energie versorgen.

Entscheidend ist vielmehr,
wie schnell der Blutzucker ansteigt und wie gut der Körper anschließend wieder zu einem normalen Niveau zurückkehrt.

Mahlzeiten mit viel:

- Ballaststoffen
- Eiweiß
- gesunden Fetten

führen häufig zu einem langsameren und gleichmäßigeren Anstieg.

Sehr stark verarbeitete Lebensmittel oder große Mengen an raffinierten Kohlenhydraten können dagegen einen schnelleren Anstieg verursachen.

Bei manchen Menschen folgt darauf wiederum ein rascher Abfall.

Das kann dazu führen, dass man sich kurze Zeit später bereits wieder fühlt:

- hungrig
- müde
- energielos
- unkonzentriert
- oder erneut Lust auf Süßes verspürt.

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Vielleicht fühlen Sie sich schon eine Stunde nach dem Mittagessen wieder erschöpft. Oder Sie greifen erneut zum Snack, obwohl Sie gerade erst gegessen haben.

Blutzuckerschwankungen können einer von mehreren Faktoren sein, die zu diesem Gefühl beitragen.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich

Eine der spannendsten Erkenntnisse der modernen Stoffwechselforschung lautet:
Kein Mensch reagiert exakt gleich auf dieselbe Mahlzeit.

Während eine Person nach einer Portion Haferflocken nur einen geringen Blutzuckeranstieg erlebt, kann dieselbe Mahlzeit bei einer anderen Person deutlich stärkere Schwankungen auslösen.

Diese Unterschiede werden unter anderem beeinflusst durch:

- Schlafqualität
- Stress
- körperliche Aktivität
- genetische Faktoren
- Zusammensetzung der Mahlzeit
- Darmmikrobiom

Deshalb gibt es auch nicht die eine perfekte Ernährung, die für alle Menschen gleichermaßen geeignet ist.

Das Ziel besteht nicht darin, perfekt zu essen.

Viel hilfreicher ist es, den eigenen Körper besser kennenzulernen.

Wussten Sie schon?

Obwohl das Gehirn nur etwa 2 % des Körpergewichts ausmacht, verbraucht es rund 20 % der gesamten Energie des Körpers.

Ein möglichst gleichmäßiger Blutzuckerverlauf hilft dabei, das Gehirn kontinuierlich mit Energie zu versorgen und seine normale Funktion zu unterstützen.

Alltagstipp

Statt Kohlenhydrate vollständig zu vermeiden, kombinieren Sie sie möglichst mit:

- ✓ Eiweiß
- ✓ Ballaststoffen
- ✓ gesunden Fetten.

Bereits diese einfache Gewohnheit kann dazu beitragen, dass die Energie nach einer Mahlzeit gleichmäßiger bereitgestellt wird.

Warum manche Mahlzeiten deutlich stärkere Blutzuckeranstiege verursachen

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum zwei Frühstücke mit nahezu derselben Kalorienmenge völlig unterschiedliche Auswirkungen haben können?

Das eine hält bis zum Mittag satt.
Beim anderen meldet sich schon nach kurzer Zeit wieder der Hunger.

Der entscheidende Unterschied liegt häufig nicht in der Kalorienzahl, sondern darin, wie schnell die Mahlzeit verdaut wird.
Werden Lebensmittel sehr schnell aufgespalten, gelangt Glukose rasch ins Blut.

Der Körper reagiert darauf mit einer stärkeren Ausschüttung von Insulin, um den Zucker in die Körperzellen zu transportieren.

Werden Lebensmittel dagegen langsamer verdaut, steigt der Blutzucker meist gleichmäßiger an, und die Energie steht über einen längeren Zeitraum zur Verfügung.

Lebensmittel, die den Blutzucker schneller ansteigen lassen können

Obwohl jeder Mensch unterschiedlich reagiert, gehören häufig dazu:

- zuckerhaltige Getränke
- Süßigkeiten
- Gebäck
- Weißbrot
- stark verarbeitete Frühstücksflocken
- Kuchen
- Kekse
- große Portionen weißen Reises
- stark verarbeitete Snackprodukte

Diese Lebensmittel enthalten oft nur wenige Ballaststoffe und werden deshalb vergleichsweise schnell verdaut.

Lebensmittel, die Energie gleichmäßiger bereitstellen können

Viele natürliche Lebensmittel enthalten eine Kombination verschiedener Nährstoffe, die die Verdauung verlangsamen.

Dazu gehören beispielsweise:

- Gemüse
- Hülsenfrüchte
- Haferflocken
- Nüsse
- Samen
- Eier
- Naturjoghurt
- Fisch
- mageres Fleisch
- Vollkornprodukte

Vor allem:

- Eiweiß
- Ballaststoffe
- gesunde Fette

tragen dazu bei, dass die Nahrung langsamer den Verdauungstrakt passiert.

Dadurch gelangt Glukose meist gleichmäßiger in den Blutkreislauf.

Es geht nicht nur um Zucker

Viele Menschen glauben, ausschließlich Süßigkeiten würden den Blutzucker beeinflussen.

Tatsächlich liefern jedoch auch alltägliche Lebensmittel wie:

- Brot
- Nudeln
- Reis
- Kartoffeln

Kohlenhydrate, die während der Verdauung in Glukose umgewandelt werden.

Das bedeutet jedoch nicht,

dass diese Lebensmittel grundsätzlich gemieden werden sollten.

Viel wichtiger ist die Zusammensetzung der Mahlzeit.

Wer Gemüse, Eiweiß und gesunde Fette ergänzt,

kann häufig zu einem langsameren Blutzuckeranstieg beitragen und gleichzeitig länger satt bleiben.

Ein Beispiel aus dem Alltag

Frühstück A

Eine Schüssel gezuckerte Frühstücksflocken mit Fruchtsaft.

Frühstück B

Griechischer Joghurt mit Beeren, Walnüssen und einer kleinen Portion Haferflocken.

Beide Frühstücke enthalten Kohlenhydrate.

Das zweite liefert zusätzlich jedoch:

- Eiweiß
- Ballaststoffe
- gesunde Fette

Diese Kombination unterstützt eine langsamere Verdauung und sorgt häufig für eine länger anhaltende Energieversorgung.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht Perfektion

Kein einzelnes Lebensmittel entscheidet über Ihre Gesundheit.

Manchmal gibt es Geburtstagskuchen.

An anderen Tagen Pizza mit Freunden.

Gesunde Ernährung bedeutet nicht, Lieblingsgerichte vollständig zu verbieten.

Entscheidend sind die Gewohnheiten,
die den größten Teil des Alltags ausmachen.

Schon kleine Veränderungen,

wie:

- häufiger Vollkorn wählen,
- mehr Gemüse in den Speiseplan integrieren,
- beim Frühstück Eiweiß ergänzen,

können sich über Monate und Jahre positiv auf die Stoffwechselgesundheit auswirken.