

# Blutzuckerspiegel : runter mit den Spitzen!

Autor(en): **Pauli, Andrea**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **80 (2023)**

Heft 4

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1043138>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Blutzuckerspiegel: Runter mit den Spitzen!

Dank des «Glukose-Tricks» beim Essen schädliche Schwankungen vermeiden und das Risiko für Folgeerkrankungen minimieren.

Text: Andrea Pauli

Fühlen Sie sich manchmal oder häufig nach dem Essen schachtmatt? Leiden Sie regelmässig unter Heisshungerattacken? Setzen Ihnen im Lauf des Tages immer wieder Stimmungstiefs zu? Dann könnte es ratsam sein, sich mit dem «Glukose-Trick» vertraut zu machen. Und zu lernen, wie man ernährungsbedingte Schwankungen des Blutzuckerspiegels vermeidet und damit auf lange Sicht seiner Gesundheit etwas Gutes tut.

Aber von vorn: Was ist die Hauptenergiequelle unseres Körpers? Glukose! Die beziehen wir hauptsächlich aus der täglichen Nahrung, und von dort wandert sie in unseren Blutkreislauf. Die Konzentration von Glukose kann im Tagesverlauf stark schwanken. Der Wert, an dem sich das bemisst, ist der Blutzuckerspiegel oder Glukosespiegel. Er gibt an, welche Menge an Glukose sich in unserem Blut befindet. Wie sich der Blutzucker nach einer Mahlzeit verhält, hängt da-





von ab, was und wie viel man in welcher Zusammensetzung bzw. Reihenfolge isst. Und genau hier setzt der «Trick» an – man lässt es erst gar nicht zu Blutzuckerspitzen respektive einem zu starken Anstieg (und Absturz) der Blutzuckerkurve kommen. Es klingt verblüffend einfach, ist jedoch ausgesprochen wirksam, wie Studien der vergangenen Jahre zeigen: «Wenn man die Komponenten einer Mahlzeit aus Stärke, Ballaststoffen, Zucker, Protein und Fett in einer bestimmten Reihenfolge isst, verringert das die Glukosespitze um 73 Prozent und die Insulinspitze um 48 Prozent. Das gilt für jeden, mit oder ohne Diabetes», erklärt Ernährungsexpertin Jessie Inchauspé, die sich intensiv mit sogenanntem Glukosemonitoring befasst hat.

### Erst Gemüse, dann Kohlenhydrate

Welches die richtige Reihenfolge ist, hat mit unserer Verdauungsfunktion zu tun. Optimal ist: Zuerst die Ballaststoffe, dann Proteine und Fette, zum Schluss Stärke und Zucker. In Nahrungsmitteln ausgedrückt: Erst Salat und Gemüse sowie gute (kaltgepresste) Öle, danach Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Milchprodukte, Fisch, Fleisch und am Ende Nudeln, Kartoffeln, Süßspeisen, Obst. Denn wenn wir zuerst Gemüse und dann Kohlenhydrate essen, gelangt die Glukose wesentlich langsamer in unseren Blutkreislauf – und die Glukosespitze fällt niedriger aus. Auch Lebensmittel, die Fett enthalten, verlangsamen die Magenentleerung.

Wissenschaftlern zufolge ist der Effekt dieser Abfolge vergleichbar mit jenem von Diabetes-Medikamenten, welche Patienten erhalten, um damit Glukosespitzen entgegenzuwirken.

### Statt Snacks lieber ein Dessert

Wer nicht von Süßem lassen kann, sollte dies lieber als Nachtisch statt als Snack zwischendurch essen. Beispiel: Ein Obst-Smoothie auf leeren Magen löst einen steilen Anstieg um etwa 50 mg/dl Glukose aus; nach dem Essen genossen, fällt die Schwankung mit rund 30 mg/dl deutlich geringer aus.

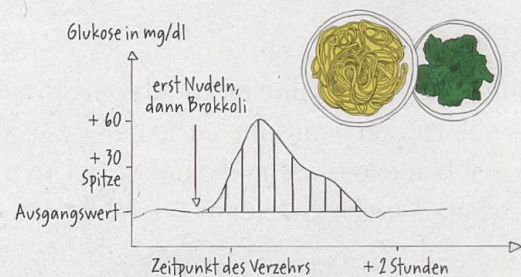
Interessant ist, «dass Menschen, die eine möglichst flache Glukosekurve anstreben, trotz mehr Kalorien

leichter mehr Fett verbrennen als Leute, die weniger Kalorien essen, aber nicht auf ihre Glukosekurve achten», fasst Inchauspé aktuelle Studienergebnisse zusammen.

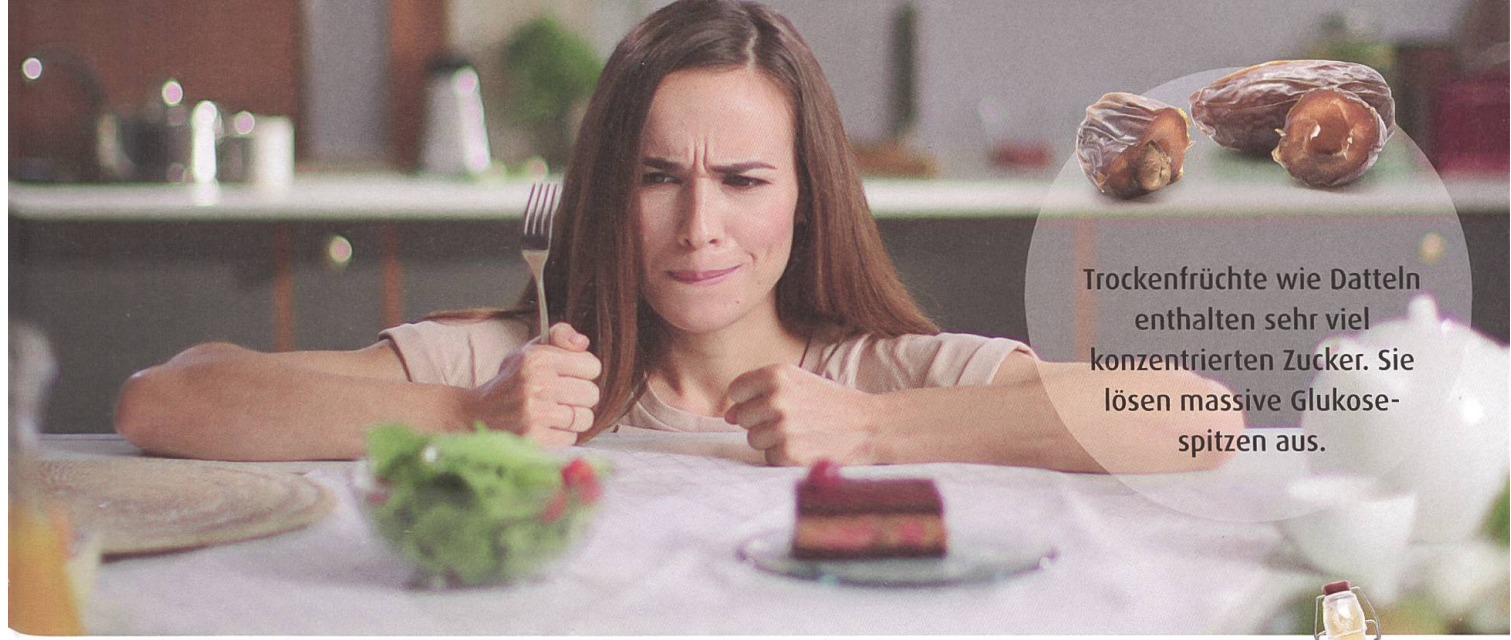
Konkret: Wenn wir eine Mahlzeit um einen Salat (Ballaststoffe und Fette) vorab ergänzen, sind das zwar 200 Kalorien mehr, doch dafür ergibt sich anschließend eine abgemilderte Glukose- und Insulinspitze. Oder anders betrachtet: Wenn wir die Lebensmittel in der richtigen Reihenfolge essen, produziert die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin. «Weniger Insulin bedeutet, dass unser Körper schneller wieder in den Fettverbrennungsmodus

## Beispiel einer Glukosekurve

Beide Mahlzeiten bestehen aus den gleichen Zutaten. Isst man das Gemüse zuerst und die stärkehaltigen Nudeln danach, steigt die Glukosekurve weniger steil an.







Trockenfrüchte wie Datteln enthalten sehr viel konzentrierten Zucker. Sie lösen massive Glukosespitzen aus.

schaltet. Das hat eine Reihe positiver Auswirkungen – unter anderem nehmen wir ab», erläutert die Biochemikerin.

### Was macht Glukosespitzen so gefährlich?

Bei einer Glukosespitze gelangt die Glukose zu schnell in die Zellen. Das sorgt für Stress; es werden wirkräftige Moleküle freigesetzt, die sogenannten freien Radikale. «Wenn eine Glukosespitze zu freien Radikalen führt, setzt das eine gefährliche Kettenreaktion in Gang», so Ernährungsexpertin Inchauspé; es kann zu Fehlfunktionen in zuvor gesunden Zellen kommen. «Wenn unser Körper zu viele freie Radikale neutralisieren muss, gerät er in einen Zustand, der sich oxidativer Stress nennt.» Und der erhöht das Risiko für (vorzeitige) Alterungsprozesse, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und mehr.

«Tägliche Spitzen über Jahre hinweg lassen unseren Nüchternblutzucker langsam ansteigen, was wir jedoch erst bemerken, wenn wir uns schon im prädiabetischen Bereich befinden», warnt Jessie Inchauspé. Ziel ist darum, einen Anstieg der Glukosespitze um mehr als 30 mg/dl nach dem Essen zu vermeiden (unabhängig vom Nüchternblutzucker).

Nachdrücklich warnt Inchauspé vor Fruktose, da diese ausschliesslich in Form von Fett in unseren Körper eingelagert werden kann. Eine Glukosespitze, die durch eine Süßspeise (z.B. Kuchen) ausgelöst wird, ist schlechter für den Körper als eine Spitze durch ein stärkehaltiges Nahrungsmittel (z.B. Reis). Denn Fruktosemoleküle glykieren\* andere Moleküle zehnmal so schnell wie Glukose.

## Mit Essig tricksen

Etwas (Apfel-)Essig (1 EL in einem Glas Wasser) zur Mahlzeit kann helfen, einem starken Zucker- und Insulinanstieg im Blut entgegenzuwirken. Das hält die Werte auch direkt nach dem Essen auf einem für den Stoffwechsel und die Gefäße verträglichen Level. Zu diesem Ergebnis kamen in der Vergangenheit diverse Studien. So konnte die Ernährungsexpertin Prof. Carol Johnston von der Arizona State University in Florida anhand einer Untersuchung mit 29 Freiwilligen zeigen, dass die Blutzucker- und Insulinspiegel nach dem Essen nicht so stark in die Höhe schnellten, wenn vorher zwei Esslöffel Essig konsumiert wurden.

Hiervon profitierten insbesondere auch Menschen mit einem Typ-2-Diabetes und diabetesgefährdete Personen.

\* Glykierung ist ein Mechanismus, der als Ursache für chronische Erkrankungen sowie für natürliche Alterungsprozesse gilt; er führt zu ungünstigen, sogenannten Bräunungsreaktionen im Körper.

 **Buchtip:**  
«Der Glukose-Trick»  
von Jessie Inchauspé,  
Heyne Verlag, 2022

