

[https://www.zentrum-der-gesundheit.de/blutzucker-senken-ia.html?utm\\_source=newsletter&utm\\_medium=E-Mail&utm\\_campaign=ZDG07082016&campaign=ZDG07082016](https://www.zentrum-der-gesundheit.de/blutzucker-senken-ia.html?utm_source=newsletter&utm_medium=E-Mail&utm_campaign=ZDG07082016&campaign=ZDG07082016)

## Blutzucker senken – die besten Lebensmittel

Autor: Zentrum der Gesundheit, Letzte Änderung: 06.08.2016

Drucken [PDF](#)  
Teilen

(Zentrum der Gesundheit) – Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann ein Vorbote für Diabetes sein – eine Krankheit, die das Leben nicht nur beeinträchtigen, sondern es auch verkürzen kann. Die richtige Ernährung ist jedoch – gemeinsam mit ausreichend Bewegung – der Schlüssel zu einem gesunden Blutzuckerspiegel. Wir stellen Ihnen die besten Lebensmittel vor, mit denen Sie Ihren Blutzucker auf natürliche Weise senken und der Volkskrankheit Diabetes langfristig vorbeugen können. Wir erklären überdies, wie Sie diese Lebensmittel ganz einfach in Ihren täglichen Speiseplan einbauen.

---

### Blutzucker senken: Lebensmittel gegen Diabetes

Viele Menschen leiden an einem hohen Blutzuckerspiegel. Mit gezielt ausgewählten Lebensmitteln lässt sich [der Blutzucker](#) aber senken. Andernfalls kann es zu einer [Diabetes-Erkrankung](#) kommen. Diese zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten und zu einem der grössten Risikofaktoren für die Gesundheit des modernen Menschen.

Die Hauptursachen für einen zu hohen Blutzuckerspiegel sind [Stress](#), Bewegungsmangel sowie eine [ungesunde Ernährung](#) und das damit häufig verbundene [Übergewicht](#). Doch auch Umweltgifte zählen inzwischen zu den Verdächtigen, die eine Diabeteserkrankung wahrscheinlicher machen können.

Zwar ist die Zahl an Typ-2-Diabetikern bei älteren Menschen (50 plus) höher, es sind aber auch immer mehr junge Menschen von einem zu hohen Blutzuckerspiegel betroffen.

Nach Einschätzungen der *International Diabetes Federation* belastet die medizinische Behandlung der Typ-2-Diabetiker allein das europäische Gesundheitswesen mit über 95 Milliarden Euro jährlich, Tendenz steigend.

Dabei liesse sich ein Grossteil der Diabetes-Typ-2-Erkrankungen vermeiden, nämlich dann, wenn man auf die Ernährung achtet und gezielt jene Lebensmittel auswählt, die den Blutzucker senken können.

## Lebensmittel, die den Blutzucker senken

Wir stellen Ihnen gesunde Lebensmittel vor, die Ihren Blutzuckerspiegel senken und mit denen sich das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, reduzieren lässt.

Selbstverständlich sollte insgesamt auf [eine gesunde Ernährung](#) geachtet werden, da es natürlich nur wenig nützt, wenn man zwar die empfohlenen Lebensmittel isst, dazu aber Süssigkeiten, gezuckerte Fruchtjoghurts, Kuchen und Backwaren serviert und gesüsste Getränke dazu trinkt.

### 1. Flohsamen

[Flohsamen](#) sind die Früchte der Heilpflanze [Plantago ovata](#), die zur Familie der Wegerich-Gewächse gehört. Ihren Namen haben die kleinen braunen Samen von ihrer optischen Ähnlichkeit mit den kleinen Plagegeistern und weil sie wie Flöhe aus der Fruchtkapsel herauspringen, sobald sie reif sind.

Bekannt sind Flohsamen vor allem dank ihrer positiven Wirkung auf die Verdauung. Sie helfen sowohl [bei Durchfall](#) als auch [bei Verstopfung](#). Flohsamen können aber auch effektiv den Blutzucker senken. Denn sie bewirken aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts eine verzögerte Aufnahme des Zuckers ins Blut – wie zahlreiche Studien aus den letzten Jahren zeigen konnten.

Im Jahr 2015 veröffentlichten Forscher der *Duke University* in North Carolina eine Sammlung von Metaanalysen, in der sie 35 randomisierte, kontrollierte, klinische Studien analysiert hatten, die in den letzten drei Jahrzehnten auf drei Kontinenten durchgeführt worden waren.

In jeder dieser Studien ging es darum, wie gut der Flohsamen auf die Blutzuckerwerte einwirken kann.

Es zeigte sich, dass Flohsamen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes (vor den Mahlzeiten eingenommen) ganz hervorragend wirkt und eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerwerte erbrachte – sowohl der Nüchternblutzucker als auch die HbA1c-Werte (die eine langfristige Verbesserung des Diabetes anzeigen) konnten optimiert werden.

Eine etwas weniger auffällige Verbesserung zeigte sich bei Patienten mit Prä-Diabetes (Diabetes-Vorstufe), während bei gesunden Menschen der Blutzuckerspiegel nicht beeinträchtigt wurde.

Flohsamen hilft also – wie es sich für ein natürliches Mittel gehört – nur dann, wenn auch Bedarf besteht. Ein gesunder Blutzuckerspiegel wird somit durch Flohsamen nicht beeinflusst, und die Angst, den Blutzucker mit Flohsamen (oder anderen natürlichen Massnahmen) womöglich zu stark zu senken, ist unbegründet.

Zudem hält der regelmässige Konsum von Flohsamen den Blutzuckerspiegel auch stabil, so dass die Gefahr von gefährlichen Blutzuckerschwankungen mit dem Flohsamen reduziert werden kann.

Wirksam sind hier weniger die ganzen Flohsamen als vielmehr die pulverisierten Flohsamenschalen. In den erwähnten Studien wurde das Flohsamenschalenpulver meist zweimal täglich (je 5 g) eine halbe Stunde vor dem Frühstück und eine halbe Stunde vor dem Abendessen mit viel Wasser eingenommen.

Nach jeder Flohsameneinnahme sollte man – was von enormer Wichtigkeit ist, da es andernfalls zu Verstopfung kommen kann – ein grosses Glas Wasser (300 ml) nachtrinken.

## 2. Chilis

Um vielen Gerichten eine Portion Extraschärfe zu verleihen, sind [Chilis](#) (auch Cayennepfeffer genannt) unverzichtbar. Hauptverantwortlich für ihre vielen positiven Effekte ist der enthaltene Scharfstoff namens [Capsaicin](#). Er verdünnt unter anderem das Blut, wirkt antioxidativ und kann überdies den Blutzucker senken.

Eine australische Studie aus dem Jahr 2006 ging der Wirkung von Chilischoten auf die Hyperinsulinämie nach, wenn also die Insulinspiegel zu hoch sind. Dies ist besonders bei einer Insulinresistenz der Fall – der Vorstufe eines Diabetes Typ 2.

36 übergewichtige Personen wurden in Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe lebte vier Wochen nach einer chilifreien Diät, eine andere Gruppe ass vier Wochen lang täglich Chilis zu den Mahlzeiten (15 g pro Tag).

Dann analysierte man sämtliche Werte, die mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung standen und stellte fest, dass in der Gruppe, die seit Wochen Chilis ass, die niedrigsten Insulinwerte vorhanden waren, in der chilifreien Gruppe dagegen die höchsten.

Auch der C-Peptid-Wert war in der Chiligruppe am niedrigsten. Der C-Peptid-Wert ist umso höher, je stärker die Insulinresistenz beim Patienten ausgeprägt ist und je höher sein Insulinspiegel.

Chili kann sich also bei einer Hyperinsulinämie äusserst positiv auswirken. Für den Blutzuckerspiegel ist dies ebenfalls hilfreich, da ein hoher Insulinspiegel auch mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel einhergehen kann, so dass Chili bei beiden Problematiken helfen kann – wie auch die folgende Studie aus 2009 zeigte.

Hier nahmen die Studienteilnehmer 5 Gramm Chilis zu sich oder ein Placebo-Präparat. Mit Hilfe des oralen Glucosetoleranztests stellte man fest, dass Chilis den Blutzucker deutlich senken und den Insulinspiegel regulieren konnten, was in der Placebogruppe nicht der Fall war.

Für Menschen, die nicht gerne scharf essen, gibt es als Alternative Capsaicin in Kapselform. Davon nimmt man täglich zwei Kapseln.

## 3. Zwiebeln

[Zwiebeln](#) und [Knoblauch](#) senken nicht nur den [Cholesterinspiegel](#), sondern auch den Blutzuckerspiegel. Allerdings müssen dazu relevante Zwiebelmengen verspeist werden, was für Liebhaber des scharfwürzigen Gemüses aber kein Problem darstellen dürfte.

Im Jahr 2010 gab es dazu eine interessante Studie mit Typ-1- und Typ-2-Diabetikern. Die Teilnehmer waren durchschnittlich 44 Jahre alt und litten bereits seit mindestens zwei Jahren an Diabetes.

Beide Gruppen wurden jeweils in drei Untergruppen eingeteilt: In eine Zwiebelgruppe, in eine Wassergruppe und in eine Gruppe, die Insulin bzw. blutzuckersenkende Medikamente erhielt.

Die Zwiebeln (100 g) wurden roh und in feine Scheiben geschnitten verzehrt. Sie führten bei den Typ-1-Diabetikern innerhalb von 4 Stunden zu einer Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels um fast 90 mg/dl. Insulin erreichte eine Senkung von 145 mg/dl.

Bei den Typ-2-Diabetikern senkten die Zwiebeln die Nüchternblutzuckerwerte um immerhin 40 mg/dl, das Medikament schaffte doppelt so viel. Wasser nur 10 mg/dl.

Nach dem Verzehr von Zucker (Glucosetoleranztest GTT) senkten die Zwiebeln den Blutzuckeranstieg bei den Typ-1-Diabetikern deutlicher (um 120 mg/dl) als Wasser (um 77 mg/dl). Insulin schaffte eine Senkung um 153 mg/dl.

Bei den Typ-2-Diabetikern sorgten die Zwiebeln im GTT für eine Senkung des Blutzuckerspiegels um 159 mg/dl, Wasser um 55 mg/dl und das Medikament um 114 mg/dl.

Die beteiligten Forscher schrieben, dass Zwiebeln parallel zu den blutzuckersenkenden Medikamenten eingenommen werden könnten, da sie überdies den nach Medikamenteneinnahme oft einsetzenden Unterzucker verhindern und so die Medikamente verträglicher machen könnten.

## 4. Grapefruits

[Grapefruits](#) sind als Saft oder Frucht eine herrliche Erfrischung und haben vor allem wegen ihrer Förderung der Fettverbrennung einen guten Ruf. Aber auch als effektiver und natürlicher Blutzuckersenker hat sich die Zitrusfrucht einen Namen gemacht.

Verantwortlich dafür soll das enthaltene Flavonoid Naringenin sein. Es sorgt auch für den leicht bitteren Geschmack der Grapefruit.

Forscher der *University of Western Ontario* fanden heraus, dass der sekundäre Pflanzenstoff den Blutzuckerspiegel auf eine ähnliche Art und Weise senkt wie Insulin. Zudem hielten sie es für möglich, dass Naringenin in der Lage ist, bereits entstandene Insulinresistenzen zu kompensieren.

Ein weiterer grapefruittypischer Stoff ist das Inositol, eine Substanz, die besonders für ihren positiven Einfluss des Gehirnstoffwechsels und Nervensystems bekannt ist. Sie wird daher auch als Nahrungsergänzung bei Panikattacken, [PMS](#), [Alzheimer](#) und [Depressionen](#) empfohlen.

Inositol hat jedoch auch eine nachweisliche Wirkung auf die Insulinempfindlichkeit der Zellen, kann somit die Insulinresistenz mindern.

240 ml frisch gepresster Grapefruitsaft liefert 468 mg Inositol, was im Vergleich zu anderen Lebensmitteln sehr viel ist. Gekaufter Saft jedoch ist inositolärmer, da die Verarbeitung den Inositolgehalt vermindert.

Vorsichtig sollten bei Grapefruits allerdings Patienten sein, die Medikamente einnehmen, da die Grapefruit deren Wirkung beeinflussen kann. Informationen dazu finden Sie hier: [Grapefruit – Vorsicht bei Medikamenten](#)

Sprechen Sie in diesem Fall den Verzehr von Grapefruits mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab.

## 5. Hafer

[Müsli mit Haferflocken](#) ist ein beliebter Frühstücksklassiker, noch dazu einer, der den Blutzucker natürlich senken kann.

Regelrechte Haferkuren gelten gar als ein wirksames Mittel, um eine bereits entstandene Insulinresistenz stark zu reduzieren. Hierbei verzehrt man zwei bis drei Tage lang eine Gesamtkalorienmenge von je 1000 kcal pro Tag – bestehend ausschliesslich aus Haferbrei.

[Dr. Alexander Lammert](#), Internist und Stoffwechselspezialist am Uniklinikum Mannheim, führte eine Studie zu diesem Thema durch. Er liess 14 Typ-2-Diabetiker zwei Tage lang nur gekochten Haferbrei mit einem Gesamtenergiewert von 1000 kcal essen. Daraufhin konnten sie ihre benötigte Insulindosis signifikant senken – ein Effekt, der über mehr als vier Wochen lang anhielt.

In einer anderen Studie konnten Betroffene – die so schlechte Zuckerwerte hatten, dass sie deshalb ins Krankenhaus hätten eingewiesen werden sollen – sowohl die benötigte

Insulindosis als auch ihre Diabetesmedikamente nach den Hafertagen deutlich reduzieren. Ins Krankenhaus mussten sie dank des Hafers nun nicht mehr.

Während der Haferkur isst man dreimal täglich Haferbrei – sonst nichts. Dafür werden die Haferflocken (100 Gramm enthalten 350 kcal) mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgekocht, bevor man den Brei einige Minuten ausquellen lässt.

Der Brei kann herzhaft zubereitet werden, also mit Kräutern und etwas Gemüse oder aber süß mit z. B. Beeren, Mandeln und etwas Zitronensaft.

Nur sollte eben die Gesamtkalorienzahl an den Hafertagen 1000 kcal nicht überschreiten, weshalb Sie insbesondere mit den Mandeln sparsam sein sollten.

Doch müssen Sie nicht unbedingt eine Haferkur durchführen, um Ihrem Blutzuckerspiegel etwas Gutes zu tun. Sie können auch ganz einfach den Hafer in Ihre Ernährung einbauen, z. B. morgens Haferflocken mit Früchten frühstücken oder mittags einen schnellen Haferburger zubereiten. (Rezepte finden Sie hier: [Hafer – eines der gesündesten Getreide](#))

Im Hafer stecken verschiedene Stoffe, die für die positive Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel verantwortlich sind. Einerseits ist es der hohe Magnesiumgehalt des Hafers von ca. 140 mg pro 100 Gramm, der positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat.

Andererseits versorgt der Hafer natürlich [mit einer Menge Ballaststoffe](#). Besonders die löslichen Betaglucane sind hier bekannt. Sie senken nicht nur den Blutzucker, sondern auch überhöhte Cholesterinspiegel. Gleichzeitig enthält der Hafer ganz spezifische Antioxidantien sowie reichlich B-Vitamine.

Gerade Diabetiker aber leiden häufig an einem Vitamin-B-Mangel. Ja, man weiss, dass mit fortschreitender Diabetes-Erkrankung die Vitamin-B-Spiegel sinken. Optimiert man nun die Vitamin-B-Versorgung – über einen Vitamin-B-Komplex und/oder über Vitamin-B-reiche Lebensmittel wie den Hafer – hilft dies enorm bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Daher ist es kein Wunder, dass Untersuchungen längst zeigten, wie der regelmässige Verzehr von Haferbrei den Blutzucker senken und das Diabetesrisiko um ein Drittel verringern kann.

## 6. Zimt

Zimt gilt als eines der ältesten Gewürze der Welt. Es wird aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen. Zimt wird als Naturheilmittel für viele Zwecke verwendet, u. a. dazu den Blutzucker natürlich zu senken.

Forscher fanden heraus, dass Zimt den Glukose-Stoffwechsel anregt und auf unseren Körper ganz ähnlich wirkt wie Insulin.

Schon im Jahr 2003 fanden Forscher rund um Dr. Richard Anderson heraus, dass die tägliche Einnahme von Zimt den Blutzuckerspiegel nach 40 Tagen deutlich reduzierte. Die positive Wirkung hielt sogar noch drei Wochen nach der täglichen Gabe an. Um einen solchen Effekt zu erzielen, genüge bereits die Menge von einem halben Teelöffel Zimt pro Tag, so die Forscher rund um Anderson.

Im Jahr 2016 konnten die positiven Effekte des Zimts in einer irakischen Studie bestätigt werden. Die 25 Teilnehmer hatten bisher lediglich ein Antidiabetikum (Glibenclamid) eingenommen, das die Bauchspeicheldrüse zu einer erhöhten Insulinfreisetzung anregen soll, waren damit jedoch nur schlecht eingestellt.

Zusätzlich erhielten die Typ-2-Diabetiker nun 12 Wochen lang entweder 1 Gramm Zimt oder ein Placebopräparat.

Schon nach sechs Wochen stellte man in der Zimtgruppe – im Vergleich zu den Anfangswerten, aber auch im Vergleich zur Placogruppe – eine hochsignifikante Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels fest.

Überdies war der HbA1-Wert nach der Zimteinnahme gesunken. Auch die Marker für oxidativen Stress hatten sich deutlich verbessert, wenn Zimt eingenommen wurde: Die Glutathion- und SOD-Werte im Serum waren gestiegen und die Malondialdehydlevel gesunken. Glutathion und SOD (Superoxiddismutase) sind körpereigene Antioxidantien, während das Malondialdehyd umso höher steigt, je stärker der Körper von oxidativem Stress bedroht wird.

Die dauerhafte Einnahme von 1 Gramm Zimt pro Tag scheint daher für Diabetiker eine gute Idee zu sein.

Alle Eigenschaften und Wirkungen des Zimts haben wir hier beschrieben: [Zimt – Diabeteskiller und Fatburner](#)

## 7. Erdmandel

Die Erdmandel stammt aus dem Mittelmeergebiet und ist eigentlich gar keine Mandel. Es handelt sich um die kleinen in der Erde sitzenden Knöllchen eines Graspflanzens. Sie erinnern geschmacklich an Haselnüsse oder Mandeln – daher der Name.

Die Erdmandel ist aussergewöhnlich ballaststoffreich. Sie enthält 25 bis 30 Prozent Ballaststoffe, weshalb sie die Resorption des Zuckers aus dem Darm verzögert und so zu einem verlangsamten Anstieg des Blutzuckerspiegels führt.

In einer ägyptischen Studie aus 2010 assen übergewichtige Diabetikerinnen vier Wochen lang zweimal täglich (vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen) einen Pudding aus Erdmandelmehl. Der Pudding bestand jeweils aus 15 Gramm Erdmandelmehl, das man in Wasser aufkochte.

Die Erdmandel half hier nicht nur bei der Gewichtsabnahme und bei der Regulierung der Blutfettwerte, sondern auch bei der Verbesserung jener Blutwerte, die mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung stehen.

Wer den Blutzucker daher senken möchte, kann entweder den genannten Pudding zubereiten oder aber täglich einfach zwei Esslöffel Erdmandelflocken, z. B. ins Müsli oder Joghurt rühren, über Früchte streuen (idealerweise Beeren, siehe 8.) oder in Suppen rühren. Die Erdmandel schmeckt sehr lecker, so dass die Blutzuckersenkung damit ein echter Genuss ist.

## 8. Heidelbeere

Bei Blutzuckerproblemen fürchten Betroffene häufig, Früchte zu essen, da diese ja den Blutzuckerspiegel heben könnten.

Manche Früchte jedoch, wie z. B. [Heidelbeeren](#) (Blaubeeren), wirken sogar konkret antidiabetisch und helfen, den Blutzuckerspiegel wieder unter Kontrolle zu bekommen. Sie senken den Blutzucker und erhöhen die Zuckeraufnahme in die Zellen.

Heidelbeeren können überdies die kognitiven Funktionen verbessern, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und auch jenes für Krebs. Man glaubt, dass vor allem [die Anthocyane](#) in den Heidelbeeren – eine Gruppe antioxidativ wirkender Pflanzenstoffe – für diese Effekte verantwortlich sind.

Aus dem Jahr 2010 liegt eine klinische Studie vor, die sich der positiven Wirkung der Heidelbeeren auf den Insulinhaushalt widmete. An der doppelblinden randomisierten und placebokontrollierten Studie nahmen 32 insulinresistente Patienten teil, die noch keinen Diabetes hatten.

Die Teilnehmer nahmen sechs Wochen lang zweimal täglich [einen Smoothie](#) zu sich, der u. a. 22,5 Gramm Blaubeerenpulver enthielt. Die Placebogruppe trank ebenfalls zweimal täglich einen Smoothie, aber ohne Blaubeerenpulver.

In der Blaubeergruppe verbesserte sich die Insulinsensitivität eindeutig, so dass sich mit Hilfe der Blaubeeren das Diabetesrisiko verringern liess und sich erst gar nicht der Bedarf einer blutzuckersenkenden Massnahme ergab.

Da Blaubeeren über eine niedrige glykämische Last verfügen, erhöhen sie den Blutzuckerspiegel selbst nicht merklich. Die glykämische Last gibt den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an.

Im Jahr 2011 zeigte sich dann auch klar, dass Blaubeeren – gemeinsam mit anderen Beeren – den Blutzucker senken können, und zwar bei Personen, die bereits eine Diabetes-Diagnose erhalten hatten.

Die Teilnehmer dieser Studie nahmen täglich drei Portionen aus Früchten mit niedriger glykämischer Last zu sich (u. a. Heidelbeeren). Im Laufe von drei Monaten beobachtete man eine signifikante Verbesserung ihres Blutzuckerspiegels.

Beeren, wie Blaubeeren, aber auch Brombeeren und Stachelbeeren oder Johannisbeeren eignen sich daher vorzüglich für ein Ernährungsprogramm, das den Blutzucker senken hilft.

## 9. Rosinen

Rosinen sind getrocknete Trauben. Sie sind ein beliebter und nährstoffreicher Snack, gelten jedoch als zuckersüß und werden daher von Menschen gemieden, die mit ihrem Blutzucker Probleme haben. Ja, auch viele Experten raten vom Verzehr von Trockenfrüchten ab, wenn es um die Regulierung des Blutzuckerspiegels geht.

Interessanterweise jedoch sind Rosinen für den Blutzuckerspiegel gesünder als beispielsweise eine Scheibe Weissbrot, die bekanntlich überhaupt nicht süß schmeckt.

Schon 2013 schrieben Wissenschaftler der *University of Kentucky* in einem Review, dass Rosinen das Potential dazu hätten, nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, sondern auch das Risiko für Diabetes.

In einer Studie von 2014 bestätigte sich diese Aussage. Man liess Probanden entweder ein Frühstück aus 100 Gramm Weissbrot oder knapp 70 Gramm Rosinen oder knapp 30 Gramm Rosinen essen. Dann bestimmte man den postprandialen Blutzucker- und Insulinspiegel innerhalb von zwei Stunden nach den Mahlzeiten.

Beide Rosinenmahlzeiten führten zu einem signifikant reduzierten Blutzucker. Auch der Insulinspiegel war deutlich niedriger als in der Weissbrotgruppe. Das erstaunt, da die glykämische Last bei Rosinen sogar höher sein soll als bei Weissbrot. In der Realität wirken sich die beiden Lebensmittel aber offenbar anders aus.

Die kanadischen und US-amerikanischen Forscher der genannten Studie, die im *Journal of Nutritional Science* veröffentlicht wurde, bezeichneten Rosinen daher als Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index, niedriger glykämischer Last und niedrigem Insulin Index.

Sie empfahlen Rosinen sodann nicht nur gesunden Menschen, sondern waren der Meinung, dass auch Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz sehr gut Rosinen essen können. Nicht zuletzt sind Rosinen sehr ballaststoffreich sowie reich an Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen.