

Den Blutzuckerspiegel mit Hilfe der Ernährung senken

2 Methoden: Die richtigen Lebensmittel essen Die Planung

Ein hoher Blutzuckerspiegel kann so einige gesundheitliche Probleme mit sich bringen. Am beunruhigendsten: Ein hoher Blutzuckerspiegel kann Diabetes auslösen, vor allem bei Leuten, in deren Familie Diabetes bereits vorkommt. Zuckerkrankte müssen ihre Ernährung genauestens überwachen, um sicherzustellen dass ihr Blutzuckerspiegel nicht in die Höhe schnellst und so ein Gesundheitsrisiko darstellt. Leute, die ein erhöhtes Risiko für Diabetes haben, können mit ihrer Ernährung sicherstellen, dass sie ihren Blutzuckerspiegel niedrig halten.

Falls du bereits als zuckerkrank diagnostiziert wurdest, dann ist es falsch anzunehmen, dass du deinen Blutzuckerspiegel mit Sport und Ernährung alleine in den Griff bekommen kannst. Falls du diszipliniert bist, kann es sein dass dein Arzt dir die minimale Medikamentendosis verschreiben wird. *Wir raten jedoch keinem Diabetiker seine Krankheit alleine durch Ernährung und Sport zu behandeln.*

Methode 1 von 2: Die richtigen Lebensmittel essen

Die richtigen Lebensmittel sind das A und O. Wenn Lebensmittel richtig ausgesucht werden, können sie dir helfen, den Blutzuckerspiegel allmählich zu erhöhen (was gut ist) anstatt dass sie das Level allzu schnell ansteigen lassen (was die meisten Leute vermeiden sollten). Wie dein Körper auf deine Mahlzeit reagiert, hängt davon ab, was du zu dir genommen hast. Vollkornprodukte bewirken eine langsame Erhöhung, während Kohlenhydrate und Zucker deinen Blutzuckerspiegel im Nu in die Höhe schnellen lassen. 



Wähle gesunde Kohlenhydrate. Jegliche Nahrung wird in Blutzucker umgewandelt und abgebaut, um Energie zu produzieren. Es gibt jedoch Lebensmittel, die vermieden werden sollte, da sie genau diesen Vorgang beschleunigen. Zucker, Stärke (kann in weissem Brot, Speisestärke und vielen anderen Lebensmitteln gefunden werden) werden sehr schnell umgewandelt und sollten deshalb vermieden werden. Früchte, Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und fettarme Milchprodukte werden hingegen langsamer umgewandelt und sind daher bessere Energieressourcen, vor allem für Leute, die ihren Blutzuckerspiegel tief halten sollten.

- Sei dir bewusst, dass fettarm nicht unbedingt kalorienarm heisst: Lies immer die Zutaten-Liste auf der Packung.
- Gesunde Vollkornprodukte enthalten beispielsweise Gerste, Hafer, Dinkel oder Weizen. Siehe unten für weitere Details zum Thema Hafer.
- Brot und Müsli sind gesund, vorausgesetzt du wählst nicht solche, die viel Fett oder Zucker enthalten. Wähle Brot und Müsli, die weniger als 450mg pro 100mg Natrium enthalten.
- Nimm bei jeder Mahlzeit Kohlenhydrate zu dir, aber iss nur eine vernünftige Portion. Iss mehr nicht-stärkehaltige Gemüse als stärkehaltige.
- Nimm bei jeder Mahlzeit Proteine zu dir. Proteine sind gut für dich und können helfen, den Blutzuckerspiegel in den Griff bekommen.



2. Die meisten Gemüsearten enthalten viele Ballaststoffe, vor allem diejenigen mit grünen Blättern. Viele Früchte, Nüsse, Hülsenfrüchte sowie Vollkornprodukte sind gute Ballaststoff-Lieferanten.

- *Lösliche Ballaststoffe* sind sehr wichtig für die Gesundheit. Diese werden in Bohnen, Nüssen, Haferkleie und Samen gefunden.
- Leinsamen liefern nicht nur Ballaststoffe, sondern sind auch bekannt dafür, dass sie den Blutzuckerspiegel in Balance halten. Iss jeden Morgen 2 Esslöffel davon mit etwas Wasser, um von deren Wirkung zu profitieren.



Iss mindestens zweimal pro Woche Fisch. Fisch ist ein super Protein-Lieferant, und ist daher besser für den Blutzuckerspiegel als kohlenhydrathaltige Speisen. Fisch hat weniger Fett und Cholesterin als Fleisch und Geflügel. Viele

Fischarten (darunter auch Lachs, Makrele und Hering) enthalten viele Omega 3 Fettsäuren, die gut für dein Herz sind. Vermeide Fischarten, die eine Quecksilberbelastung aufweisen, wie beispielsweise Schwertfisch oder Königsmakrelen.

- Andere Quellen für gesunde Proteine sind Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Erbsen und Truthahn oder Hähnchen.



Iss mehr Haferflocken. Ungesüßte Haferflocken werden von unserem Körper langsam verdaut, was verhindert, dass dein Blutzuckerlevel in die Höhe schnellt. Sie versorgen deinen Körper langsam und kontinuierlich mit Energie. Linsen und Hülsenfrüchte (Bohnen) sind genauso gut. (Einige Leute finden, dass sie von diesen Lebensmitteln Blähungen bekommen, bis sich der Körper an sie gewohnt hat). All diese Lebensmittel enthalten lösliche Ballaststoffe, die Zucker- und Kohlenhydrataufnahme verlangsamen, was gut für dich ist.

Nimm Gemüse ohne Stärke zu dir. Broccoli, Spinat und grüne Bohnen sind gute Beispiele. Diese Gemüsesorten haben nicht viele Kohlenhydrate und beeinflussen deinen Blutzuckerspiegel daher nicht so stark. Sie sind jedoch gute Ballaststoff-Lieferanten und haben eine reinigende Wirkung. (Linsen, Hülsenfrüchte und Hafer sind stärkehaltige Lebensmittel, aber da sie auch viele Ballaststoffe enthalten sind sie trotzdem zu empfehlen).



Wenn du Lust auf Süßes hast, dann stille sie mit ein paar Erdbeeren. Obwohl Erdbeeren süß sind, enthalten sie wenig Kohlenhydrate und steigern dein Blutzuckerspiegel daher nicht allzu stark. Sie enthalten viel Wasser, womit du dich schneller und länger satt fühlen wirst. So wirst du weniger in Versuchung geraten, später etwas ungesundes Süßes zu essen.



Trink mehr Wasser. Limonade und gesüßte Säfte heben deinen Blutzuckerspiegel sehr schnell an. Tausche diese Getränke mit Wasser, zuckerfreiem Tonic oder Mineralwasser aus und nimm so bedeutend weniger Zucker ein.

- Viele im Laden erhältlichen Wassersorten sind aromatisiert, was etwas spannender ist als pures Wasser. Achte dich aber darauf, dass sie nicht mit Zucker versetzt sind. Du kannst zu Hause auch einfach Erdbeeren, Zitrone oder

etwas Orangensaft in dein Wasser geben, um deinem Wasser Geschmack zu geben– ohne, dass du die leeren Kalorien von Zucker begeben musst.

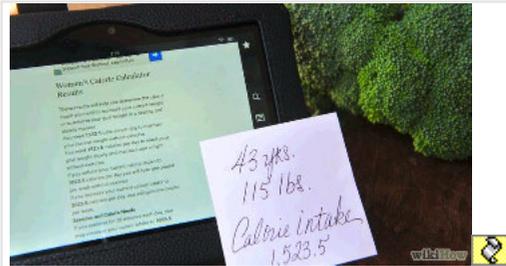
- Du solltest in deinem Kühlschrank immer eine Flasche Wasser mit einem Schnitz Zitrone vorrätig haben. Das ist an einem heissen Tag sehr erfrischend und schmeckt lecker. Die Flasche kannst du regelmässig auffüllen, den Zitronenschnitt solltest du all zwei Tage auswechseln. Du kannst den Geschmack auch abwechseln, in dem du andere Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Apfelschnitze oder Beeren hinzugibst.
- Versuche pro Tag 6-8 Gläser Wasser zu trinken, um genügend hydriert zu bleiben.
- Sei vorsichtig mit Fruchtsäften und trinke sie möglichst selten. Fruchtsäfte enthalten Kohlenhydrate (natürliche Fruktose = Zucker).



Streue Zimt über dein Essen. Einige Experten sagen, dass Zimt den Blutzuckerspiegel senken kann, vor allem bei Leuten mit Diabetes. Dies wurde bisher nicht abschliessend bewiesen, aber einige Studien zeigen einen positiven Zusammenhang.

- Verlass dich **nicht** auf Zimt als eine magische Lösung! Zimt ist lediglich ein Faktor, der neben den anderen Tipps auch in Betracht gezogen werden kann.

 Methode 2 von 2: Die Planung



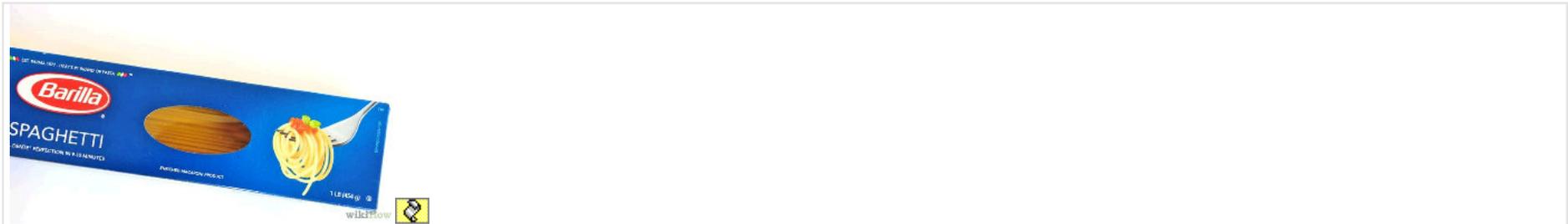
Du solltest dir bewusst sein, wie viele Kalorien du pro Tag zu dir nehmen solltest. Wenn du diese empfohlene Menge nicht überschreitest und dadurch zu viel isst, läufst du auch nicht Gefahr deshalb deinen Blutzuckerspiegel unnötig zu strapazieren.

- Pro Tag sollte eine kleinere Frau ca. 1,200 bis 1,600 Kalorien zu sich nehmen. Das selbe gilt für eine mittelgrosse Frau, die abnehmen will oder die sich nicht viel bewegt.
- Eine grosse Frau die abnehmen möchte sollte zwischen 1,600 und 2,000 Kalorien pro Tag zu sich nehmen. Das selbe gilt für einen kleinen Mann oder einen mittelgrossen Mann, der entweder abnehmen möchte oder sich nicht viel bewegt, oder einen grossen Mann, der abnehmen möchte.
- Wenn du ein mittelgrosser/grosser Mann bist der sich viel bewegt, oder ein grosser Mann mit normalem Gewicht, oder eine grosse Frau die sich viel bewegt: Konsumiere 2,000 bis 2,400 Kalorien pro Tag.

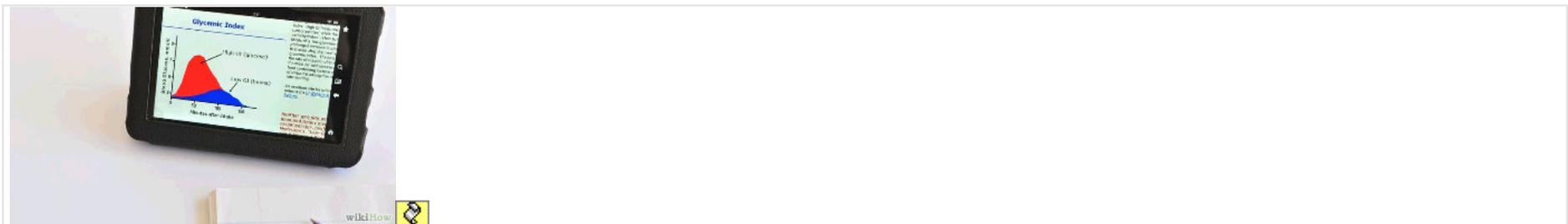


Tausche Lebensmittel aus. Anstatt die ganze Art, wie du isst anzupassen, kannst du ungesunde Lebensmittel einfach mit einer gesünderen Wahl ersetzen.

- Bio Produkte mit vollem Fettanteil sind oftmals gesünder als fettfreie oder fettarme Alternativen. Produkte in ihrer ursprünglichen Form sind die bessere Wahl als verarbeitete Lebensmittel.
- Bio Vollmilch sollte der fettarmen Milch vorgezogen werden. Kokosnuss-Milch ist auch eine gute Alternative. Deren Fettsäuren sind sehr gesund bei Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes.
- Pflanzenöle enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die schlecht fürs Herz sind. Vermeide diese. Gesättigte Fettsäuren sind eine bessere Wahl und sie sind unerlässlich für die Produktion von Energie und Gewebe.
- Vermeide chemische Zucker-Ersatzstoffe. Diese werden von unserem Körper nicht erkannt und verursachen Zellbeschädigung. Stevia ist eine gute Alternative, falls du einen Süsstoff ohne Kalorien möchtest.



Behalte die Kohlenhydrate im Auge. Vor allem bei raffinierten Kohlenhydraten (weisses Mehl, zuckerhaltige Müslis, frittierte Lebensmittel) solltest du vorsichtig sein. Diese Kohlenhydrate haben einen riesigen Einfluss auf deinen Blutzuckerspiegel, da sie sich sehr sehr schnell in Glukose umwandeln.



Überprüfe den glykemischen Index. Der glykemische Index ordnet Kohlenhydrate nach der Geschwindigkeit, in der sie den Blutzuckerspiegel nach der Einnahme anheben. Lebensmittel mit einem tiefen glykemischen Index heben deinen Blutzuckerspiegel weniger schnell als solche, mit einem hohen Index.

- Sei dir dessen bewusst, dass der glykemische Index ausser Glukose nicht alle Zuckerarten anzeigt. Andere Zucker

wie Fruktose oder Laktose haben auch einen Einfluss auf deinen Blutzuckerspiegel.

- Iss deine Gemüse und Früchte immer mit Haut, denn die meisten Nährstoffe befinden sich direkt unter der Haut. Wenn du sie schälst, dann verlierst du viele Nährstoffe. Wenn du Gemüse kochst, dann verwende das Wasser wieder als Suppe, in einem Eintopf oder in einer Sauce, um die Vitamine nicht zu verlieren die sich im Wasser befinden. Rohe Salate und Gemüse beinhalten die meisten Vitamine (wasch diese aber immer gut bevor du sie isst).
- Die ganze Familie kann von den gleichen, gesunden Lebensmitteln profitieren. Du musst da nicht alleine durch. Die gesunden Mehlzeiten haben einen positiven Einfluss auf euch alle.
- Sprich mit deinem Arzt, bevor du deine Essgewohnheiten drastisch änderst. Er kann dir einen gesunden Plan aufstellen, der deinen Bedürfnissen entspricht. Und er kann dir auch wertvolle Tipps geben, falls deine neuen Essgewohnheiten negative Einflüsse auf deine Gesundheit haben könnten.
- Laufe viel. Indem du dich viel bewegst unterstützt du die positiven Auswirkungen deiner neuen Essgewohnheiten, da dies positive Einflüsse auf deinen Stoffwechsel hat und dich fit hält. Laufen ist das ideale Training für jedermann. Falls du an Diabetes leidest, musst du einen Arzt kontaktieren, damit er dir zeigen kann, wie du auch mit Sport deine Blutzuckerwerte balancieren kannst. Sobald du regelmässig Sport betreibst, wirst du besser damit klar kommen deine Nahrungsmittel und Medikamente so einzuteilen, dass dein Blutzuckerspiegel reguliert bleibt.
- Reduziere deinen Blutzuckerspiegel *nicht* zu stark. Ein zu tiefer Blutzuckerspiegel ist genauso ungesund wie ein zu hoher Blutzuckerspiegel. Wenn du mit Diabetes diagnostiziert wurdest, heisst das, dass deine Blutzucker-Regulierung nicht gut funktioniert, so dass du bei der Regulierung nachhelfen musst. Genaus so wie zu viel Blutzucker schlecht ist für dich, ist auch zu wenig Blutzucker ungesund. Darum empfehlen wir Hülsenfrüchte und Linsen, denn diese wandeln sich viel langsamer in Zucker um und stellen Energie über einen längeren Zeitraum bereit, was ideal ist. Die drei Dinge, mit denen ein Diabetiker seinen Blutzuckerspiegel reguliert sind: Diät, Sport und Medikamente. Alle drei Dinge müssen in einer guten Balance angewendet werden.