

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/diabetes/blutzuckermessung/blutzucker-senken>

»10 Tipps, um den Blutzucker zu senken

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel ist ein typisches Anzeichen für eine Diabetes-Erkrankung. Wer an [Diabetes](#) leidet, muss meistens [Medikamente](#) zur Regulierung des Blutzuckerspiegels einnehmen und/oder sich Insulin spritzen. Doch eine Senkung des Blutzuckerspiegels ist oft auch auf eine natürliche Art und Weise möglich. Wir geben Ihnen 10 Tipps, wie Sie Ihren Blutzuckerspiegel ganz ohne Medikamente senken können. Wer nicht an Diabetes erkrankt ist, sollte sich die 10 Tipps übrigens ebenfalls zu Herzen nehmen, denn sie können einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen.

Blutzucker und Diabetes

Der Blutzuckerspiegel gibt an, wie hoch der Anteil an Glukose im Blut ist. Die Glukose im Blut ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper – vor allem das Gehirn und die roten Blutkörperchen gewinnen ihre Energie aus Glukose. Der Blutzuckerspiegel wird in erster Linie über die beiden Hormone Insulin und Glucagon geregelt. Während Insulin den Blutzuckerspiegel senkt, treibt Glucagon ihn in die Höhe. Neben Glucagon können auch [Adrenalin](#), Cortisol sowie die Schilddrüsenhormone zu einer Erhöhung des Blutzuckerspiegels beitragen.

Insulin senkt den Blutzuckerspiegel, indem es Glukose aus dem Blut in die Zellen transportiert. Gerade in den Leber- und Muskelzellen wird Glukose dann entweder gespeichert oder in Energie umgewandelt. Durch diesen Vorgang wird der Blutzuckerspiegel wieder gesenkt.

Bei einer Diabetes-Erkrankung ist dieser Mechanismus jedoch gestört. Während bei Typ 1-Diabetikern ein Mangel an Insulin vorliegt, wird bei Typ-2 Diabetikern zwar genügend Insulin produziert, allerdings kann das Insulin die Glukose nicht mehr in die Zellen transportieren. In beiden Fällen kommt es somit zu einem dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel. Dieser kann langfristig zu gravierenden Schäden an Nerven und Gefäßen sowie an den Augen und den Nieren führen.

Blutzucker senken – aber wie?

In der Regel bekommen Diabetikern vom Arzt Tabletten verschrieben, die die Insulinproduktion steigern oder die Insulinresistenz positiv beeinflussen sollen. In vielen Fällen müssen sich Diabetiker zusätzlich regelmäßig Insulin spritzen, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Neben diesen Methoden kann der Blutzuckerspiegel aber auch durch bestimmte [Lebensmittel](#) und Verhaltensweisen gesenkt werden. Trotz solcher natürlicher Blutzuckersenkter müssen oftmals dennoch weiterhin Medikamente eingenommen werden.

Die 10 Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels sind sowohl für gesunde Menschen, als auch für Typ 1- und Typ 2-Diabetiker geeignet. Wer nicht an Diabetes leidet, kann durch die Tipps einer Diabetes-Erkrankung vorbeugen. Typ 2-Diabetiker können mit den Tipps ihren Blutzucker natürlich senken und somit ihr Wohlbefinden steigern. Typ 1-Diabetiker können durch die Tipps zwar ihren Insulinmangel nicht ausgleichen, allerdings fällt dieser Mangel weniger ins Gewicht, wenn der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt.

Tipp 1: Vermeiden Sie Stress

Wenn Sie gestresst sind, produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen wie Glucagon dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Je entspannter Sie also sind, desto positiver wirkt sich dies auf Ihren Blutzuckerspiegel aus.

Um Stress erst gar nicht entstehen zu lassen, sind besonders Entspannungstechniken wie [Yoga](#) oder autogenes Training gut geeignet. Planen Sie bewusst Entspannungspausen in Ihren Alltag ein, in denen Sie Ihre Entspannungsübungen ausführen und somit gezielt zur Ruhe kommen können.

Um Stress zu vermeiden, ist auch genügend Schlaf wichtig. In Studien konnte nämlich nachgewiesen werden, dass zu wenig Schlaf einen Anstieg der Stresshormone zur Folge hat. Diese sorgen dann wiederum dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt.

Tipp 2: Lebensmittel mit niedrigem GI

Nehmen Sie hauptsächlich Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index (GI) zu sich: Der Glykämische Index gibt an, wie sehr sich ein kohlenhydratreiches Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Glukose, die nicht mehr umgewandelt werden muss und somit direkt ins Blut aufgenommen werden kann, hat einen Glykämischen Index von 100. Ein Lebensmittel mit einem Glykämischen Index von 50 bewirkt im Vergleich zu reiner Glukose nur einen halb so starken Blutzuckeranstieg.

Lebensmittel mit einem niedrigen Glykämischen Index sind beispielsweise Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, [Gemüse](#) sowie bestimmte Obstsorten.

Weißmehlprodukte, Trockenobst und Haushaltszucker sollten dagegen gemieden werden.

Tipp 3: Reduzieren Sie Ihr Gewicht

Sofern Sie an einer Typ 2-Diabetes leiden und übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt daran arbeiten, Ihr Gewicht zu reduzieren. Denn Übergewicht begünstigt auf lange Sicht die Entstehung einer Insulinresistenz. Zudem steigt durch das Übergewicht auch der Insulinbedarf. Umgekehrt bedeutet dies, dass es durch eine Gewichtsreduktion zu einer Absenkung des Blutzuckers kommen kann.

Um erste Erfolge zu erzielen, reicht in vielen Fällen bereits eine Reduktion des Körpergewichtes um fünf Prozent innerhalb von sechs bis zwölf Monaten aus – vorausgesetzt, das Gewicht bleibt dauerhaft reduziert. Für übergewichtige Diabetiker empfiehlt sich eine monatliche Gewichtsabnahme von etwa ein bis zwei Kilogramm. Denn bei größeren Gewichtsverlusten ist die Gewichtsreduktion meist nicht von Dauer.

Tipp 4: Verzichten Sie auf zu viel Fett

Fett sollte in der täglichen Ernährung nicht fehlen, allerdings darf die aufgenommene Menge auch nicht zu hoch sein. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von etwa 80 Gramm Fett.

Dabei sollten Sie besonders darauf achten, Lebensmittel mit gesättigten Fettsäuren zu vermeiden. Denn gesättigte Fettsäuren – die überwiegend in tierischen Lebensmitteln vorkommen – fördern die Insulinresistenz. Empfehlenswert sind dagegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die die Insulinresistenz positiv beeinflussen. Sie sind beispielsweise in großen Mengen in Fisch und Sojaprodukten enthalten.

Tipp 5: Achten Sie darauf, was Sie trinken

Nicht nur das Essen, sondern auch bestimmte Getränke können den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben. Dies sind meistens Getränke, die einen hohen Zuckeranteil besitzen. Dazu gehören beispielsweise viele Fruchtsäfte sowie zuckerhaltige Limonaden.

Bestens geeignet für Diabetiker sind dagegen Mineralwasser oder ungesüßter [Tee](#). Tee – insbesondere grüner Tee – wirkt sich dabei besonders positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. So wurde in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass grüner Tee den Blutzucker senken kann. Damit beugt grüner Tee zum einen einer

Diabetes-Erkrankung vor, kann sich aber auch zum anderen bei einer bereits vorhandenen Erkrankung positiv auswirken.

weiter

Artikelinhalt

- **Den Blutzuckerspiegel senken: Tipps 1 bis 5**
- **Den Blutzuckerspiegel senken: Tipps 6-10**


Mehr zum Thema:

<http://www.gesundheit.de/krankheiten/diabetes/blutzuckermessung/blutzucker-senken>

Den Blutzuckersenkern: Tipps 6-10

Tipp 6: Bewegen Sie sich regelmäßig

Beim Sport arbeitet Ihre Muskulatur verstärkt und verbraucht dabei mehr Energie als in Ruhe. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mehr Glukose verbrannt und der Blutzuckerspiegel sinkt. Zudem wirkt ausreichend Bewegung auch der Insulinresistenz entgegen. Genügend Bewegung ist bei erhöhten Blutzuckerwerten aber auch deshalb wichtig, da sie das Abnehmen erleichtert.

 Wenn Sie bislang wenig oder keinen Sport getrieben haben, müssen Sie es nicht gleich übertreiben: Beginnen Sie damit, dass Sie kurze Wege zu Fuß gehen oder anstelle des Aufzugs die Treppe nehmen. Oder schnappen Sie am Wochenende ein wenig frische Luft und machen Sie einen ausgiebigen Spaziergang.

Tipp 7: Verwenden Sie Süßstoff anstatt Zucker

Während Zucker den Blutzuckerspiegel nach oben treibt, besitzt Süßstoff keine Kohlenhydrate, die Einfluss auf den Blutzuckerspiegel nehmen. Somit wird durch Süßstoff der Blutzuckerspiegel nicht verändert.

Wer nicht auf Süßstoff zurückgreifen möchte, kann stattdessen auch Stevia verwenden. Die Stevia-Pflanze verfügt über eine hohe Süßkraft und ist deshalb bestens als Zucker- und Süßstoff-Ersatz geeignet. Stevia ist für Diabetiker besonders gut geeignet, da einige ihrer Inhaltsstoffe zu einer Senkung des Blutzuckerspiegels beitragen können.

Tipp 8: Würzen Sie Speisen mit Zimt

Zimt gehört zu den effektivsten Blutzuckersenkern überhaupt. Durch die regelmäßige Einnahme von Zimt kann der Blutzucker deutlich gesenkt werden. Empfohlen ist eine tägliche Dosis von mindestens einem Milligramm Zimt.

Um genügend Zimt aufzunehmen, können Sie beispielsweise Ihren [Tee](#) oder [Kaffee](#) mit Zimt würzen. Ebenso gut macht sich eine Prise Zimt im morgendlichen Müsli oder im Obstsalat. Darüber hinaus können auch deftige Gerichte wie beispielsweise Milchreis mit einer Prise Zimt verfeinert werden.

Tipp 9: Nehmen Sie genügend Obst zu sich

[Äpfel](#) haben einen besonders positiven Effekt auf den Blutzucker. Sie enthalten nämlich große Mengen des Ballaststoffs Pektin. Dieser sorgt dafür, dass der Zucker von Lebensmitteln nur langsam ins Blut aufgenommen wird. Da Pektin vor allem in der Schale des Apfels enthalten ist, sollte diese unbedingt mitgegessen werden. Neben Äpfeln haben außerdem noch [Möhren](#) einen nennenswerten Pektin-Gehalt.

Neben Äpfeln wird auch sauren Zitrusfrüchten wie Pomelos oder Grapefruits eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Bei Grapefruits ist neben dem Fruchtfleisch auch ein Grapefruitsamenextrakt für Diabetiker zu empfehlen.

Der Verzehr von genügend Obst ist für Diabetiker auch deshalb empfehlenswert, da sie auf diesem Weg genügend [Vitamin C](#) sowie Vitamine der B-Gruppe aufnehmen. Während durch Vitamin C Folgebeschwerden von [Diabetes](#) abgemildert werden können, wirken die B-Vitamine der für Diabetes typischen Schädigung der Nerven entgegen. Besonders viel Vitamin C ist in [Hagebutten](#), Sanddorn und roten Paprika enthalten, Vitamin B kommt dagegen in Hefe, frischen Sonnenblumenkernen und Sojamehl in größeren Mengen vor.

Tipp 10: Ausreichend Zink und Chrom

Achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit [Zink](#) und Chrom: Dem Spurenelement Chrom wird ein besonders großer Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers nachgesagt. So soll Chrom bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessern und somit für eine optimierte Blutzuckerregulation sorgen. Dagegen kann ein Mangel an Chrom erhöhte [Blutzuckerwerte](#) zur Folge haben. Chrom kann entweder über Nahrungsergänzungsmittel oder über Vollkornbrot, Linsen oder Hühnerfleisch zugeführt werden.

Neben Chrom beeinflusst auch das Spurenelement Zink die Regulierung des

Blutzuckerspiegels. Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus. Besonders große Mengen an Zink stecken in Austern, Weizenkleie, Edamer, Haferflocken und Sonnenblumenkernen.

Exotische Tipps, um den Blutzucker zu senken

Für alle, die es exotischer mögen, bieten sich die folgenden Tipps zur Senkung des Blutzuckerspiegels an:

- **Aloe Vera:** Produkte mit [Aloe Vera](#) können zu einer Senkung des Blutzuckers beitragen, da sie die Sensitivität des Insulins verbessern. Dadurch kann Insulin Glukose wieder besser in die Körperzellen transportieren.
- **Rosafarbene Catharanthe:** Dem Saft der Blätter der rosafarbenen Catharanthe wird eine blutzuckersenkende Wirkung zugeschrieben. Diese ist auf eine gesteigerte Ausschüttung von Insulin durch die Einnahme des Pflanzenpräparates zurückzuführen. Damit ist die rosafarbene Catharanthe für Nichtdiabetiker allerdings ungeeignet, da es bei ihnen zu einer Unterzuckerung kommen könnte.
- **Gurmar:** Bei Gurmar handelt es sich um eine Schlingpflanze, die in Indien, Afrika und Australien beheimatet ist. Gurmar wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, da es die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm ins Blut verringert. In Deutschland sind Gumar-Produkte in Apotheken erhältlich.
- **Sojabohnen:** Sojabohnen haben einen sehr niedrigen Glykämischen Index – das heißt, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur sehr langsam ansteigen. Sojabohnen sollen sich zudem positiv auf die Sensitivität des Insulins auswirken. Somit sind Sojabohnen nicht nur bei einer bereits ausgebrochenen Diabetes-Erkrankung, sondern auch zur Vorbeugung von Diabetes zu empfehlen.
- **Ingwer:** Ingwer soll den Blutzuckerspiegel senken, indem es die Sensitivität des Insulins verbessert. Dadurch kann Insulin wieder besser in die Körperzellen gelangen. Ingwer lässt sich beispielsweise ideal in Tees, aber auch zum Würzen von deftigen Gerichten verwenden.

Quelle: Müller, Sven-David (2011). Die 50 besten Blutzucker-Killer: Blutzucker erfolgreich senken ohne Pillen. Stuttgart: Trias Verlag.