

“

*Es ist immer ein guter Start,  
sich auf echtes Essen  
zu besinnen“*

Maren Bucec / Ernährungscoach

# Fokus auf einen stabilen Blutzucker

Fotos: @depositphotos

Der Fokus auf das echte Essen\* und auf einen stabilen Blutzucker bilden aus Sicht von Ernährungscoach Maren Bucec die Basis einer gesunden Ernährungsweise.

Wir haben ungefähr 30 Billionen Zellen in unserem Körper – und sie alle reagieren auf unser Essen und auch auf den darin enthaltenen Zucker. Starke Schwankungen des Zuckergehaltes im Blut können enorme Auswirkungen auf unser Lebensgefühl und auf unsere Gesundheit haben. Darum lohnt es sich für Groß und Klein auf eine flache Blutzuckerkurve zu achten.

\* Lesen Sie auch den Artikel dazu in der Ausgabe 4/2022



## Grundbegriffe rund um den Blutzucker

**Glukose** ist ein Einfachzucker und liefert unseren Zellen lebenswichtige Energie. Auch als Traubenzucker und Dextrose bekannt.

**Fruktose oder Fruchtzucker** ist ein Einfachzucker, den Pflanzen aus einem Teil der Glukose bilden. Diese ist doppelt so süß und wird in Früchten gespeichert.

**Saccharose** ist ein Mehrfachzucker, der aus Fruktose und Glukose besteht. Das ist unser handelsüblicher Haushaltszucker.

**Stärke**, zum Beispiel aus Getreide oder Kartoffeln, wird beim Essen wieder in Glukose aufgespalten.

**Kohlenhydrate** bezeichnet Lebensmittel mit viel Stärke, wie Kartoffeln, Nudeln, Reis und Getreideprodukte, aber auch mit Zucker, wie Obst, Kuchen und Kekse.

**Blutzucker und Blutzuckerspiegel** geben an, wie viel Zucker sich im Blut befindet. Je mehr Zucker ins Blut gelangt, desto höher steigt der Blutzuckerspiegel.

**Blutzuckerspitzen** zeigen die Reaktionen des Körpers auf jede Zufuhr von Zucker, egal welcher Sorte.

**Ballaststoffe** sind ebenfalls Kohlenhydrate, doch sie geben KEINE Energie. Sie sorgen für eine gute Verdauung und einen gesunden Darm.



## Ballaststoffe und Zucker

Die Natur ist schlau. Denn sie hat die Zuckerformen in Pflanzen verpackt, sodass wir sie durch natürliche Lebensmittel immer mit jeder Menge Ballaststoffen essen würden. So hätte unser Körper genügend Zeit, den Zucker langsam und gemächlich freizugeben, ohne auf starke Blutzuckerspitzen reagieren zu müssen. Die Struktur des echten Essens ist daher unschlagbar clever.

## Ballaststoffe im Supermarkt

Schauen wir uns die hochverarbeiteten Produkte in den Supermarktregalen an, dann suchen wir diese Ballaststoffe oft vergeblich, denn sie werden bei der industriellen Verarbeitung gern entfernt. Ohne diese „Störenfriede“ können die Produkte dann lange gelagert werden.

## Süße Fernsteuerung im Supermarkt

Durch die Entfernung der Ballaststoffe entsteht wie von Zauberhand eine Konzentration an Stärke und Zucker. Das schmeckt! Tatsächlich ist Süßes für unser Gehirn ungefährlich und energiereich. Mehr noch: Es signalisiert uns evolutionär sogar das Überleben. Und es macht glücklich, da Süßes Dopamin freisetzt; einen Stoff, von dem wir nie genug bekommen und der zum Beispiel auch beim Sex, beim Videospiele, beim Social Media konsumieren, Alkohol trinken oder sogar bei der Einnahme von Drogen freigesetzt wird.

**So ist dieses Verlangen nach Süßem eine Art Fernsteuerung, der wir kaum entkommen können. Das natürliche Maß an Glukose und Fruktose ist für den Körper kein Problem, doch zu viel davon ist eine Überschwemmung, die der Körper auf Dauer nicht händeln kann.**



## Ist Fruktose gesund oder ungesund?

Fruktose im Obst als ganze Frucht ist gesund. Denn Obst enthält neben dem Fruchtzucker auch Ballaststoffe und meist einen hohen Anteil Wasser. Diese Kombination macht satt und lässt den Blutzuckerspiegel niedrig. Fruktose ohne Ballaststoffe ist ungesund, denn sie signalisiert dem Körper KEINE Sättigung. Das ist fatal, denn dadurch essen und trinken wir schnell zu viel und der Blutzucker steigt stark an. Fruktose, die nicht durch Bewegung verbraucht wird, wandelt der Körper in Fett um. Darum geben zum Beispiel Weintrauben auf dem Ausflug Energie und Nährstoffe, doch abends auf dem Sofa kann der hohe Fruchtzuckeranteil der Gesundheit schaden.

## Fruktose als versteckter Zucker der Industrie

Im industriell hochverarbeiteten Essen wird der Zucker immer stärker konzentriert, da die Ballaststoffe zu einem hohen Teil entfernt werden. Glukose und Fruktose sind als versteckter Zusatzstoff eine günstige Zutat, die unter vielen verschiedenen Namen zum Einsatz kommt, zum Beispiel als Fruktose-Glukose-Sirup. Das scheint ein lohnendes Geschäft zu sein, denn die Anzahl der regelmäßig neu eingeführten Produkte, die diese Zuckerarten enthalten, nimmt stetig zu. Häufig sind es Backwaren, Süßwaren, Desserts, Eiscremes sowie Milchprodukte. Fruktose steckt vor allem auch in vielen Lebensmitteln, die als „fettarm“ beworben werden.

**Der Körper reagiert auf jede Zufuhr von Zucker, egal welcher Sorte, mit Blutzuckerspitzen.**

## Blutzuckerspitzen und Übergewicht

Es ist bekannt, dass der Körper überschüssigen Zucker als Fett abspeichert. Vor allem durch den versteckten Zucker bekommen die Zellen nun permanent mehr als sie verarbeiten können. Um diesen Überschuss zu „verstauen“, produziert der Körper Insulin. Solange Insulin im Blut ist, stoppt die Fettverbrennung und der Körper kann damit erst wieder starten, wenn der Insulinspiegel rund zwei Stunden nach einer Blutzuckerspitze wieder gesunken ist.

## Blutzuckerspitzen und die Gesundheit

Dieses eingelagerte Fett verursacht freie Radikale im Körper, die zu oxidativen Stress führen. Dieser ist eine Ursache für Entzündungen im Körper. Außerdem kann er das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, kognitive Defizite und allgemeine Alterungsprozesse erhöhen. Heißhungerattacken, Chronische Müdigkeit und Erschöpfung, Niedergeschlagenheit oder Stress können dabei erste Hinweise sein.

## Tipps für eine flache Blutzuckerkurve

Erfahren Sie in der nächsten Ausgabe 12 alltagstaugliche Tipps für eine flache und stabile Blutzuckerkurve. Der wichtigste Tipp ist jedoch: Lenken Sie den Fokus auf natürliche Lebensmittel! Denn es ist immer ein guter Start, sich auf echtes Essen zu besinnen.

## Buchtipps

„Der Glukose-Trick“ von Jessie Inchauspé oder „Ein Apfel macht gesund und drei Äpfel machen eine Fettleber“ von Dr. med. Carsten Lekatat



Foto: Carlo Ferdandides

**i** Mehr Tipps darüber, wie Sie Ernährung.Einfach.Machen finden Sie online auf meiner Webseite [www.ernaehrung-einfach-machen.de](http://www.ernaehrung-einfach-machen.de) und im Blog [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)

**f** **i** **@ernaehrung\_einfach\_machen\_**  
**f** **i** **@die\_naehrstoffgeschichte**

Ihre Maren Bucec