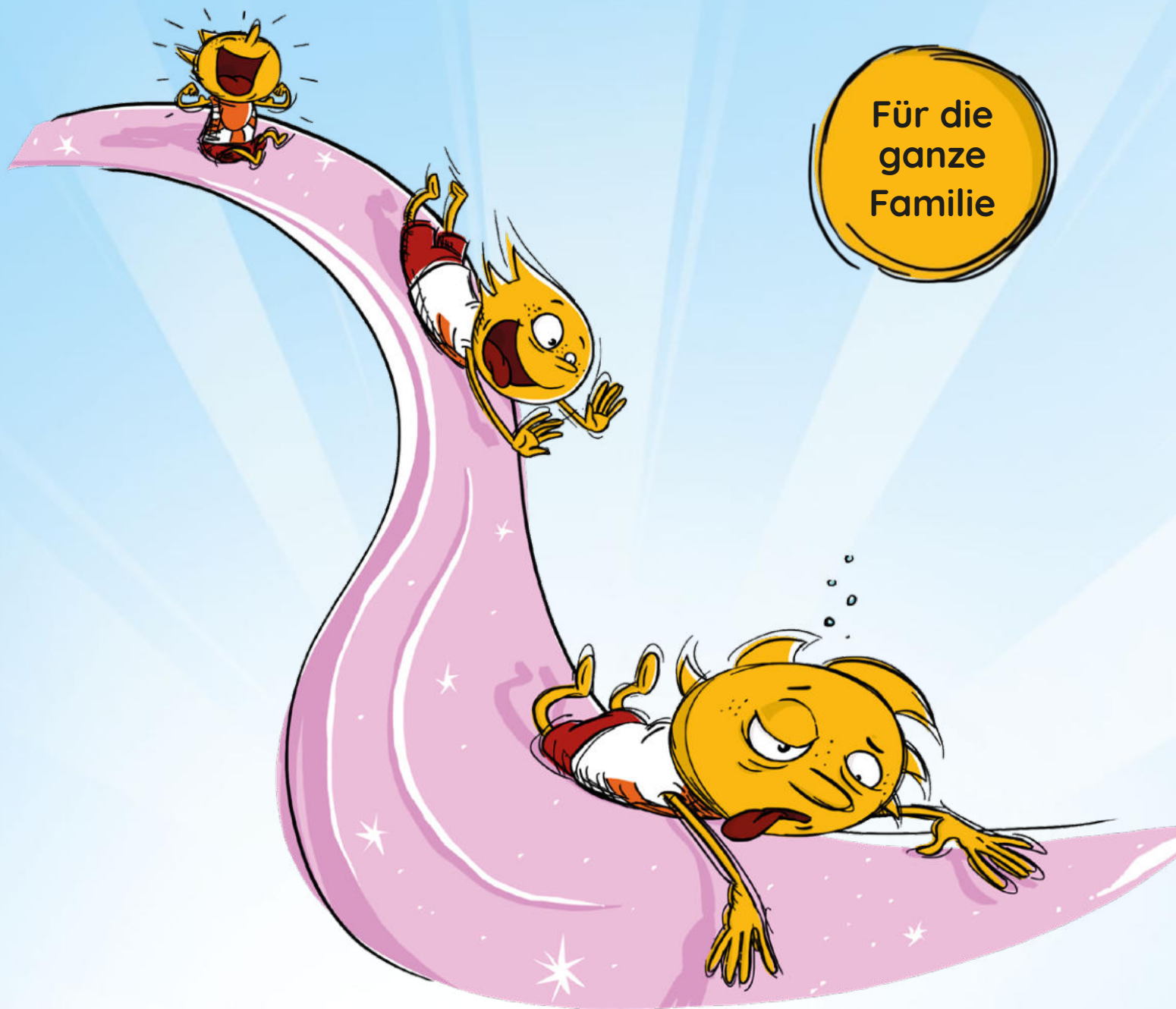


13 geniale Tricks

für eine flache Zuckerkurve



Für die
ganze
Familie

Die Nährstoffgeschichte

Begeistert Kinder für gemüsiale Superkräfte!

13 geniale Tricks für eine flache Zuckerkurve

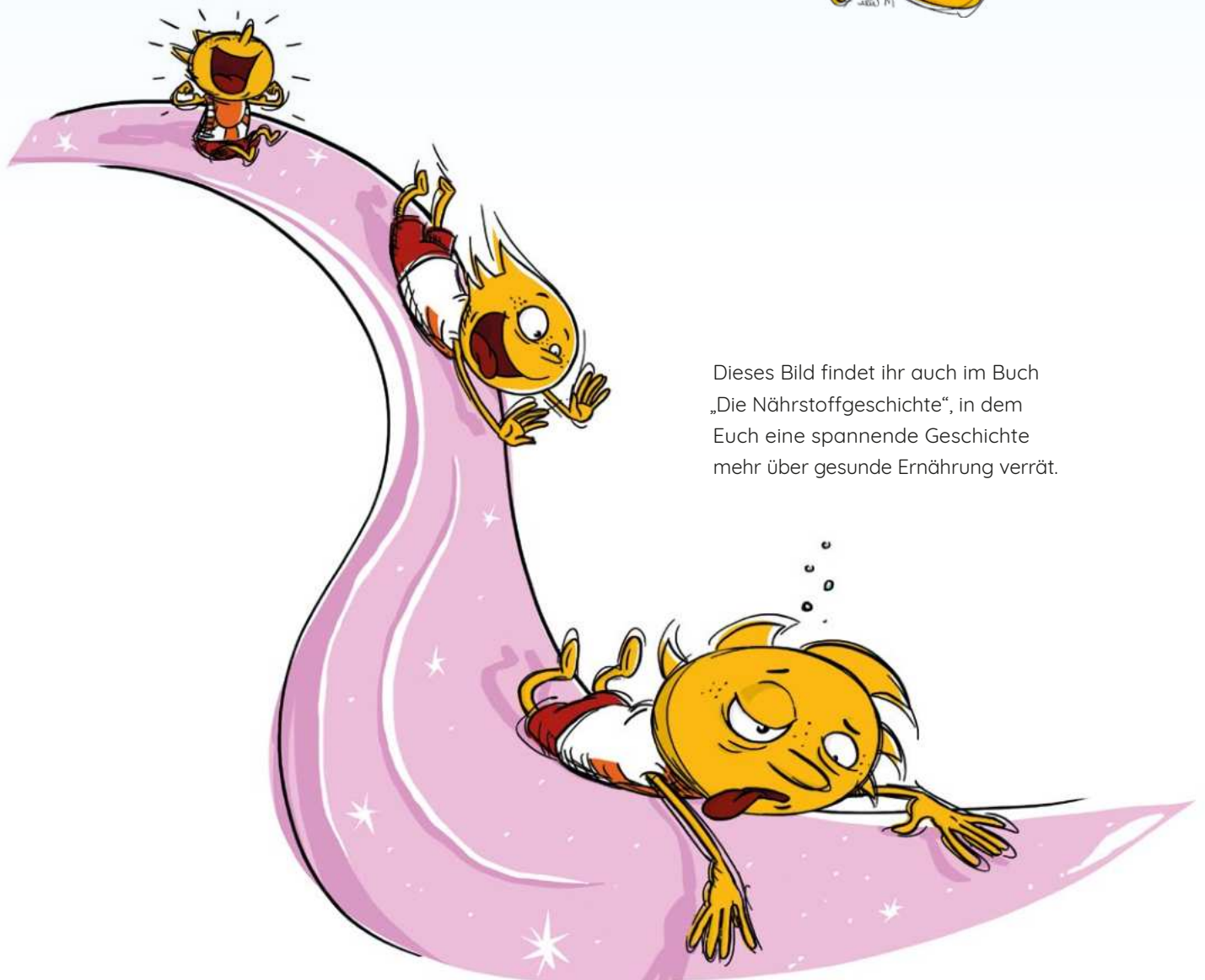
Für die
ganze
Familie

Hallo liebe Familien,

unser Team von „Die Nährstoffgeschichte“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder für frische Lebensmittel zu begeistern. Vielleicht kennt ihr ja sogar schon unser gleichnamiges Abenteuer- und Sachbuch, das Hörspiel oder das Theaterstück? Darin erzählt Sonnenvitamin Deee unter anderem von ihren Erlebnissen mit der Zuckerkurve: Sie macht zwar zu Beginn Spaß, aber die Energie geht schnell flöten. Dann sucht man schnell nach dem nächsten „Kick“, um erneut durchzustarten ... und so weiter. Wir möchten euch dabei helfen, diese Achterbahnfahrt zu vermeiden: mithilfe neuer Gewohnheiten in eurem Familienalltag. Dazu haben wir euch 13 nützliche Tipps zusammengestellt. Denn eine flache Zuckerkurve bedeutet: konstante Energie, weniger Heißhunger, bessere Konzentration und langfristige Stoffwechselgesundheit.



Mein Papa sagt noch heute, ich war plötzlich wie auf einer Achterbahnfahrt. Erst total aufgeregt und dann schlapp wie eine Spaghetti über der Gabel. Diese Achterbahnfahrt nennt mein Sonnenpapa übrigens ‚die Zuckerkurve‘, weil der Zucker unsere Energie erst in die Höhe schießt, um uns dann von ganz weit oben einfach so hinunterplumsen zu lassen. PLOPPP. Die Energie ist dann weg – und wir sind müde und genervt. Kennt ihr das?”



Dieses Bild findet ihr auch im Buch „Die Nährstoffgeschichte“, in dem Euch eine spannende Geschichte mehr über gesunde Ernährung verrät.



In kleinen Schritten

Motiviert zu einer gesunden Ernährung

Bewährt und wirksam

Vermutlich habt ihr von einem oder anderen unserer Tipps schon einmal gehört oder gelesen. So ist das mit Dingen, die sich bewährt haben. Oft kommt es dann „nur“ noch darauf an, die Erkenntnisse so miteinander zu kombinieren, dass sich ein praktisches und inspirierendes Zusammenspiel ergibt.

Familien- und Gewohnheitssache

Kinder für gemüsiale Superkräfte im sogenannten „Echten Essen“ zu begeistern, ist das Ziel von „Die Nährstoffgeschichte“. Diese Begeisterung entsteht im Alltag, also durchaus auch in Kita oder Schule, aber zu einem großen Teil zu Hause. Deshalb lasst eure Kinder ran an die Lebensmittel. Beim Salat-zupfen, Nüsseabfüllen oder – unter Anleitung – Rohkostschnippeln können sie prima helfen und die „Frischis“ dabei neugierig und mit allen Sinnen erkunden.

Die inneren Werte

Neben den in Gemüse & Co. enthaltenen „Nährstoffis“ (Vitaminen und Mineralstoffen) sind auch Eiweiß und Kohlenhydrate wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Achtet auf Qualität und greift so wenig wie möglich zu „Schrottskys“, also industriell sehr stark verarbeiteten Produkten. Bei tierischen Lebensmitteln empfehlen sich solche mit Bio-Siegel. Bei Brot greift am besten zu Sorten mit langer Teigführung (wie bei Sauerteig) und einem Vollkornanteil von mehr als 50 Prozent.

Die Kraft der kleinen Schritte

Gesunde Ernährung für Kinder kann eine echte Herausforderung sein, vor allem wenn die Zeit knapp ist. Außerdem sind Verlockungen in Supermarkt, Werbung und Internet so gut wie allgegenwärtig. Das sorgt nicht selten für „Schokokrisen“, „Kekskonflikte“ und „Bonbondebatten“. Verbote führen aus Erfahrung zu nichts oder sogar ins Gegenteil des Erwünschten. Deshalb bleibt bitte entspannt, nähert euch euren Zielen Stück für Stück. Auch „Schrottskys“ sind mal okay, wie Magnus Magnusson es ja auch formuliert. Nehmt euch Zeit, GEMEINSAME Mahlzeiten zu genießen und esst euch dabei tüchtig an natürlichen Lebensmitteln satt. Dann ist schon ganz viel gewonnen.

Die große Welt der „Nährstoffis“

Zusätzlich zu den folgenden Seiten bietet „Die Nährstoffgeschichte“ euch viele weitere Möglichkeiten, euch mit gesunder Ernährung in der Familie zu befassen. Schaut dazu gern in unsere Zusatzmaterialien und Medien hinein, surfte durch unsere Website, lernt uns bei Social Media kennen und lasst euch per Newsletter auf dem Laufenden halten. Wir wünschen euch viel Freude mit all unseren Anregungen und wünschen karottastisches Gelingen!



13 Tricks

für eine flache Zuckerkurve im Familienalltag



Unsere Tipps sollen euch Anregungen für mehr gesunde Gewohnheiten liefern. Bitte macht euch aber keinen Stress: Es geht hier nicht um strenge „Regeln“ oder gar um Verbote. Entscheidend ist, dass ihr euch diejenigen Tricks rausucht, die zu euch und euren Abläufen passen. Hier bekommt ihr eine erste Übersicht, die auch ein kompaktes Merkblatt für euren Kühlschrank sein kann.

- 1** **Echtes Essen:** Natürlich clevere Kombi
- 2** **Zucker bleibt Zucker:** Die Menge entscheidet
- 3** **Zeit zum Verwerten:** Drei Hauptmahlzeiten reichen
- 4** **Die Reihenfolge macht's:** Erst Ballaststoffe ... und Zucker zum Schluss
- 5** **Gesunde Tradition:** Salat vor dem Essen
- 6** **Herzhaftes Frühstück:** Gemächlich durch die ersten Kurven
- 7** **Wertvolle Hülsenfrüchte:** Der Second-Meal-Effekt
- 8** **Resistente Stärke:** Toller Vorrat im Kühlschrank
- 9** **Gerührt oder geschüttelt:** Vorbeugen mit Apfelessig
- 10** **Bummelzug statt Achterbahn:** Wasser und andere „Bremsklötze“
- 11** **Energie verfeuern:** Bewegung nach dem Essen
- 12** **Hungrig unterwegs:** Kohlenhydrate nur in Begleitung
- 13** **Entspannt und geruhsam:** Wenig Stress und genügend Schlaf



Echtes Essen: Natürlich clevere Kombi

Mit Echem Essen sind pflanzliche Lebensmittel gemeint, die möglichst unverarbeitet sind: Gemüse, Obst, Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und gute Öle. Das Tolle an ihnen ist, dass darin enthaltene Zuckerformen von Natur aus gleich noch mit einer Portion Ballaststoffen daherkommen. Diese verschaffen dem Körper Zeit, um den Zucker langsam und gemächlich freizugeben, was ihm große Blutzuckerspitzen erspart. Natürlich Clever!

Die ganze Frucht zählt!

Zugunsten des Ballaststoffgehalts esst lieber ganze Früchte, statt Obstsäfte zu trinken.

Peppt Wasser auf mit ...

Orangen-, Apfel-, Zitronen- oder Gurkenscheiben. Auch Minze eignet sich super. Oder greift zu Früchte- beziehungsweise Kräutertees.

Mehr zum Echten Essen erfahrt ihr übrigens im Blog auf www.naehrstoffgeschichte.de

2

Zucker bleibt Zucker: Die Menge entscheidet

Die verschiedenen Zuckersorten unterscheiden sich zwar in Herstellung, Verpackung und vor allem im Preis. Doch sie alle bestehen aus Glukose und Fruktose und haben daher auch ähnliche Auswirkungen auf unsere Blutzuckerkurve, führen also letztlich zum Auf und Ab der Achterbahnfahrt. Da Süßes aber manchmal einfach dazugehört und außerdem ohnehin schwer komplett zu „verbannen“ ist, achtet vor allem darauf, es in Maßen zu genießen. Die beste Wahl dafür ist frisches Obst, weil es zusätzlich Ballaststoffe enthält.

Süßstoffe sind übrigens keine gute Wahl, denn sie steigern das Verlangen nach Zuckrigem eher noch und können sich negativ auf den Darm auswirken.

Geht mit den Kindern schon beim Einkaufen auf Spurensuche und erkundet gemeinsam, wieviel Zucker in industriell hergestellten Produkten steckt:

- Lest zusammen die Nährwerttabelle.
- Staunt gemeinsam darüber, wie viele Namen Zucker hat: Ihr erkennt sie in der Liste daran, dass sie auf „-ose“ enden.
- Entscheidet gemeinsam und bewusst, was ihr kaufen wollt. Sich vorher schon Gedanken zu machen, was im Einkaufswagen landet, ist bereits ein wichtiger Schritt. Akzeptiert aber auch sehnliche Wünsche der Kinder und lasst ihnen Zeit, selbst zu lernen, welche Entscheidungen gut für sie sind. Hierbei helfen euch die Materialien von „Die Nährstoffgeschichte“.



3

Zeit zum Verwerten: Drei Hauptmahlzeiten reichen

Mit Blick auf den Blutzuckerspiegel ist es sinnvoll, sich auf drei Hauptmahlzeiten* zu beschränken, bei denen man sich richtig satt isst. In den entstehenden Pausen kann der Körper wichtige Verdauungs- und Reinigungsprozesse durchführen. Snacks – gerade kohlenhydratreiche – unterbrechen diese und bringen den Blutzucker in Wallung. Das kann zu Heißhunger führen ... und damit zu Appetit auf weitere Knabbereien.

Süßes solltet ihr am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit aus Ballaststoffen, Proteinen und Fett genießen. Wenn der kleine Hunger doch mal kommt, sind herzhafte Snacks, die keine Stärke enthalten, die bessere Wahl.

Kleine Snacks gegen Blutzuckerspitzen



- Griechischer Joghurt, Skyr oder Naturjoghurt mit Nüssen, Nussbutter, Beeren oder zuckerarmem Obst
- Gemüsesticks mit Hummus, Kräuterquark oder Guacamole
- Nüsse
- ein Esslöffel Erdnussbutter
- ein Stück Käse
- Oliven, Schafskäse
- Apfelschnitze oder Sellerie mit Käse oder Nussbutter
- ein gekochtes Ei
- Sesamcracker mit Käse
- dunkle Schokolade (70–90 % Kakaoanteil)



* Dies gilt vor allem für Erwachsene. Für Kinder im Wachstum sind zusätzliche, kleine Mahlzeiten völlig in Ordnung.

4

Die Reihenfolge macht's: Erst Ballaststoffe ... und Zucker zum Schluss

Esst zu eurer Hauptmahlzeit Gemüse und Salat zuerst. Das sorgt für Ballaststoffe im Verdauungsapparat. Diese verzögern im Darm die Aufspaltung von Stärke in Glukose und bremsen deren Übergang in den Blutkreislauf. Der Magen leert sich außerdem langsamer und man ist länger satt. Kohlenhydrate, Stärkehaltiges, Obst und Zucker sind zum Schluss dran.

Stellt vor dem Essen etwas Lieblingsrohkost bereit. Durch das Hungergefühl fällt es oft leichter, die Ballaststoffe mit Appetit und Genuss zu verputzen.

5

Gesunde Tradition: Salat vor dem Essen

Übrigens lohnt es sich, den Vorspeisen-Salat mit Essig und Olivenöl zu verputzen. Das Fett sättigt zusätzlich und sorgt so dafür, dass der erste Heißhunger abgepuffert wird.

Früh übt sich: Wenn Kinder bereits über erste Kauerfahrung verfügen, können sie an Eisbergsalat-Streifen knabbern, die sich gut als Einstieg in die „Rohkostwelt“ eignen.



Herzhaftes Frühstück:

Gemächlich durch die ersten Kurven

Cornflakes und andere sogenannte schnelle Kohlenhydrate wie Toast, Marmelade, Nougatcreme, Orangensaft oder Smoothies bringen den Blutzucker für den restlichen Tag aus dem Gleichgewicht. Bei solchen Produkten, auf leeren Magen gegessen, strömt der Zucker direkt in den Darm und gelangt von dort in den Blutkreislauf. Die Zuckerachterbahn startet und kann zu Energielosigkeit, Heißhunger und Konzentrationsproblemen führen. Daher ist es sinnvoll, gerade morgens ausreichend Proteine, Fette und Ballaststoffe zu sich zu nehmen:

Komponenten für ein gesundes Frühstück

Protein: zum Beispiel Skyr, griechischer Joghurt, Nüsse, Kerne, Nussbutter, Eier

Fett: wie Leinöl, Algenöl, Butter, Avocado, Mandeln

Ballaststoffe: Haferflocken, Pilze, Salat, Spinat, Tomaten oder anderes Gemüse

zuckerarmes Obst: wie Blaubeeren und Himbeeren als ganze Früchte

optional etwas Stärkehaltiges: Sauerteigbrot, Reis, Kartoffeln

Überlasst den Kindern die Deko ...

zum Beispiel beim Nährstoffi-Basisfrühstück*:

Nehmt eine Schüssel Skyr oder griechischen Joghurt mit eingerührtem Lein- oder Algenöl. Dazu gibt es Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen, die schon die Kleinsten in einer Kaffeemühle mahlen können. Damit es nicht zu „trocken“ wird, hilft zum Beispiel Kefir. Nach Belieben können die Kinder Obst, Haferflocken und Nüsse darüberstreuen. Auch Cornflakes und Crunchys sind als Topping – in Maßen – in Ordnung.



* Das ausführliche Rezept findet ihr auf www.naehrstoffgeschichte.de

7

Wertvolle Hülsenfrüchte: Der Second-Meal-Effekt

Hülsenfrüchte, also Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, sind voller Ballaststoffe, Eiweiß und komplexen Kohlenhydraten. Durch diese Kombination haben sie einen blutzuckersenkenden Effekt, der auch nach der nächsten Mahlzeit weiter anhält – selbst wenn diese gar keine Hülsenfrüchte enthält. Man bezeichnet ihn deshalb als „Second-Meal-Effekt“.

Plant vor jedem (Kinder-)Geburtstag eine Mahlzeit aus Hülsenfrüchten ein.

Der Effekt hilft dabei, die Wirkung vieler Süßigkeiten (bei der folgenden Party) abzu-bremsen. Geeignet ist zum Beispiel eine Bolognese, bei der Soße und am besten auch die Nudeln aus Linsen bestehen.

8

Resistente Stärke: Toller Vorrat im Kühlschrank

Werden frisch gekochte Kartoffeln, Nudeln und Reis für 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank aufbewahrt, wandelt sich die in ihnen enthaltene Stärke in sogenannte resistente Stärke um. Diese wirkt blutzuckerregulierend und dient den Dickdarmbakterien als wertvolle Nahrung. Die Lebensmittel können weiterhin normal zubereitet – auch wieder erhitzt – werden.

Macht es zur Gewohnheit: Kocht Kartoffeln, Reis und Nudeln einfach vor und hebt sie erst einmal im Kühlschrank auf. So habt ihr immer eine gute „Basis“ zur Hand, mit der Kinder sogar erste Mahlzeiten oder Snacks selbst zubereiten können.

9

Gerührt oder geschüttelt: Vorbeugen mit Apfelessig

Bei kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten könnt ihr Blutzuckerspitzen vorbeugen: Trinkt vor dem Essen einfach ein großes Glas Wasser mit etwas Apfelessig. Startet ruhig mit einem Teelöffel davon und erhöht die Menge über die nächsten Ma(h)le allmählich auf bis zu zwei Esslöffel. Damit der Zahnschmelz vor der Säure geschützt ist, könnt ihr einen Trinkhalm benutzen.

Nachahm-Effekt: Wenn eure Kinder euch bei solchen Gewohnheiten beobachten, ist es gut möglich, dass sie diese selbst irgendwann aufgreifen. Auf diese Weise wird Apfelessig zu einem alltäglichen Lebensmittel und zu einer Tradition.

10

Bummelzug statt Achterbahn: Wasser und andere „Bremsklötze“

Eine Reihe von Lebensmitteln hat blutzuckersenkende Eigenschaften. Es ist deshalb super praktisch, sie immer wieder in den Fokus zu nehmen.

Wasser: Ganz simpel ... Durch den Verdünnungseffekt erwirkt schon ein Glas Wasser eine Regulierung des Blutzuckers. Voraussetzung ist allerdings, dass ihr nicht gleichzeitig etwas esst.

Eiweiß: Greift vor dem Verzehr von Kohlenhydraten zu herzhaften eiweißreichen Lebensmitteln: einem Stück Käse oder einer Handvoll Nüsse zum Beispiel.

Blutzuckersenkende Lebensmittel: Richtige „Geheimwaffen“ für die flache Zuckerkurve sind Zimt, Grapefruit, grünes Blattgemüse, Knoblauch, Fisch oder Olivenöl.

Überlegt euch mit euren Kindern kleine Merksprüche zu diesen Ansätzen, zum Beispiel „Immer gut ist Zimt, weil mit ihm der Zucker stimmt“ oder „Auf ’ne Nuss folgt Genuss“.

11

Energie verfeuern: Bewegung nach dem Essen

Blutzucker wird durch Bewegung reguliert. Wer innerhalb einer Stunde nach einer zucker- oder stärkehaltigen Mahlzeit nur 10 Minuten spazierengeht, tut hier bereits viel für sich.

Motivation für alle: Gemeinsame körperliche Aktivitäten machen nicht nur Spaß, sondern sind auch wirklich hilfreich.

12

Hungrig unterwegs: Kohlenhydrate nur in Begleitung

Vor allem unterwegs bietet sich für den plötzlichen Hunger ein Stopp an Kiosken, Raststätten, Fastfood-Restaurants an ... beziehungsweise gibt es dazu oft gar keine Alternativen. Folglich fällt das Essen sehr kohlenhydratreich aus. Deshalb ist es immer sinnvoll, ein paar Nüsse, Gemüsesticks oder Käsehäppchen als nährstoffreiche Snacks beziehungsweise Ergänzung dabei zu haben. Achtet darauf, Fette, Proteine und Ballaststoffe als „Begleitung“ zu euch zu nehmen – und, wenn möglich, auch wieder zuerst ... genau wie daheim. Die zusätzlichen Kalorien sorgen für eine längere Sättigung und vermeiden so die nächste Heißhungerattacke.

Hier einige Beispiele für sättigendere Kohlenhydrat-Fett-Kombis:

- Brezel mit Butter
- Pommes mit Mayo statt Ketchup
- Brötchen mit Käse

Entspannt und geruhsam: Wenig Stress und genügend Schlaf

Guter Schlaf stabilisiert den Stoffwechsel, umgekehrt kann ein Mangel die Schwankungsbreite des Blutzuckers erhöhen.

Deshalb kommen hier drei Tipps für eine erholsame Nacht:

- Nehmt nach 14 Uhr kein Koffein zu euch.
- Vermeidet ab etwa zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen blaues Licht (zum Beispiel von Handy, Tablet usw.).
- Dunkelt euer Schlafzimmer ab: je stärker, desto besser.

Zum Start in den Tag und den weiteren Verlauf gilt: Stress vermeiden, denn der verursacht innerhalb von Sekunden starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels. Das war in grauer Vorzeit wichtig, um etwa auf der Flucht vor einem Raubtier mit viel Energie los-spurten zu können. Ein dauerhaft erhöhtes Stresslevel ist aber schädlich.

Anti-Stress-Gewohnheiten können dem Problem entgegenwirken:

- Trinkt ein, zwei Gläser Wasser mit etwas Steinsalz, Zitrone oder Apfelessig (Tipp 6).
- Leichte Bewegung und Dehnung bringen euch runter – beispielsweise ein kurzer Spaziergang, ein paar Liegestütze oder Kniebeugen.
- Lasst die Atemluft langsam bis weit in den Bauch strömen. Das hilft beim Entspannen.

Auch Kinder können die tiefe Bauchatmung bereits lernen; unterstützt sie, ein Gefühl dafür zu entwickeln. So könnt ihr es schaffen, auch in hektischeren Situationen gemeinsam die Ruhe zu bewahren.



Die zehn liebsten Superkraft-Lebensmittel der Nährstoffis

1 grünes Gemüse und Salat

2 Zitrone

3 Kohl und Rote Bete

4 Äpfel und Beeren

5 Hülsenfrüchte

6 Nüsse und Mandeln

7 Vollkornbrot

8 Olivenöl

9 Eier

10 Bio-Fleisch von
Rind oder Hähnchen



Citronellas Extra-Tipp:

Die Nährstoffis haben euch zusätzlich eine ausführliche Einkaufsliste mit Superkraft-Lebensmitteln im Download-Bereich unserer Website bereitgestellt.

www.naehrstoffgeschichte.de



Quellen

Ein Apfel macht gesund, drei Äpfel machen eine Fettleber von Dr. med. Carsten Lekutat

Hauptquelle und Buchtipp: Der Glukose-Trick von Jessie Inchauspé

www.dge.de/wissenschaft/weitere-publikationen/fachinformationen/essenshaeufigkeit-und-gewichtsregulation-bei-erwachsenen

Blogartikel: Welche Vorteile hat der Second-Meal-Effekt für den Blutzucker?
auf www.naherstoffgeschichte.de

Blogartikel: Resistente Stärke: Entwarnung für Kohlenhydrate?
auf www.naherstoffgeschichte.de

www.doktorkarl.de/lexikon/inlets/inlethypergluc

www.aponet.de/artikel/diese-5-lebensmittel-senken-den-blutzucker-9659

Schlechter Schlaf als Risikofaktor für das metabolische Syndrom
von Schmid, S. M., Schultes, B. – Internist 2011, Band 52, Seiten 383–388 (DOI: 10.1007/s00108-010-2710-6)

Schnelleinfachgesund.de von Martin Krowicki

Gut essen und trinken (2024) Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)



Liebe Familien,

gemeinsam mit meinem Team von „Die Nährstoffgeschichte“ wünsche ich euch allen gemüsielles Gelingen und karottastischen Spaß mit unseren 13 Tipps und Anregungen für leckere und gesunde Gewohnheiten rund ums Essen und Trinken! Eure Erfahrungen könnt ihr übrigens gern mit uns teilen und uns euer Feedback senden. Darüber freuen wir uns immer sehr. Alles Gute!

Eure *Maren*

Austauschen

... statt verbieten

Erhöht nach und nach die pflanzlichen Anteile in den gewohnten Mahlzeiten.

Satt essen

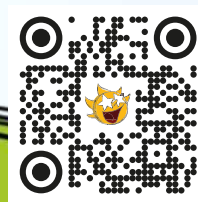
... statt hungern

Esst euch mit pflanzlichen Lebensmitteln satt – weil das Superkräfte bringt!

Ergänzen

... statt verzichten

Plant immer Gemüse zum Essen – auch als Rohkost oder Salat.



Impressum

Verlag: © 2025, RAZ Media GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin

Idee, Projektleitung: Maren Bucec · **Redaktion:** Inka Thaysen

Illustrationen: Maxi Alker · **Gestaltung, Satz:** Yvonne Engelman, Anika Hoppe

Weitere Infos, Downloads
und Zusatzmaterial zu
„Die Nährstoffgeschichte“
unter naehrstoffgeschichte.de