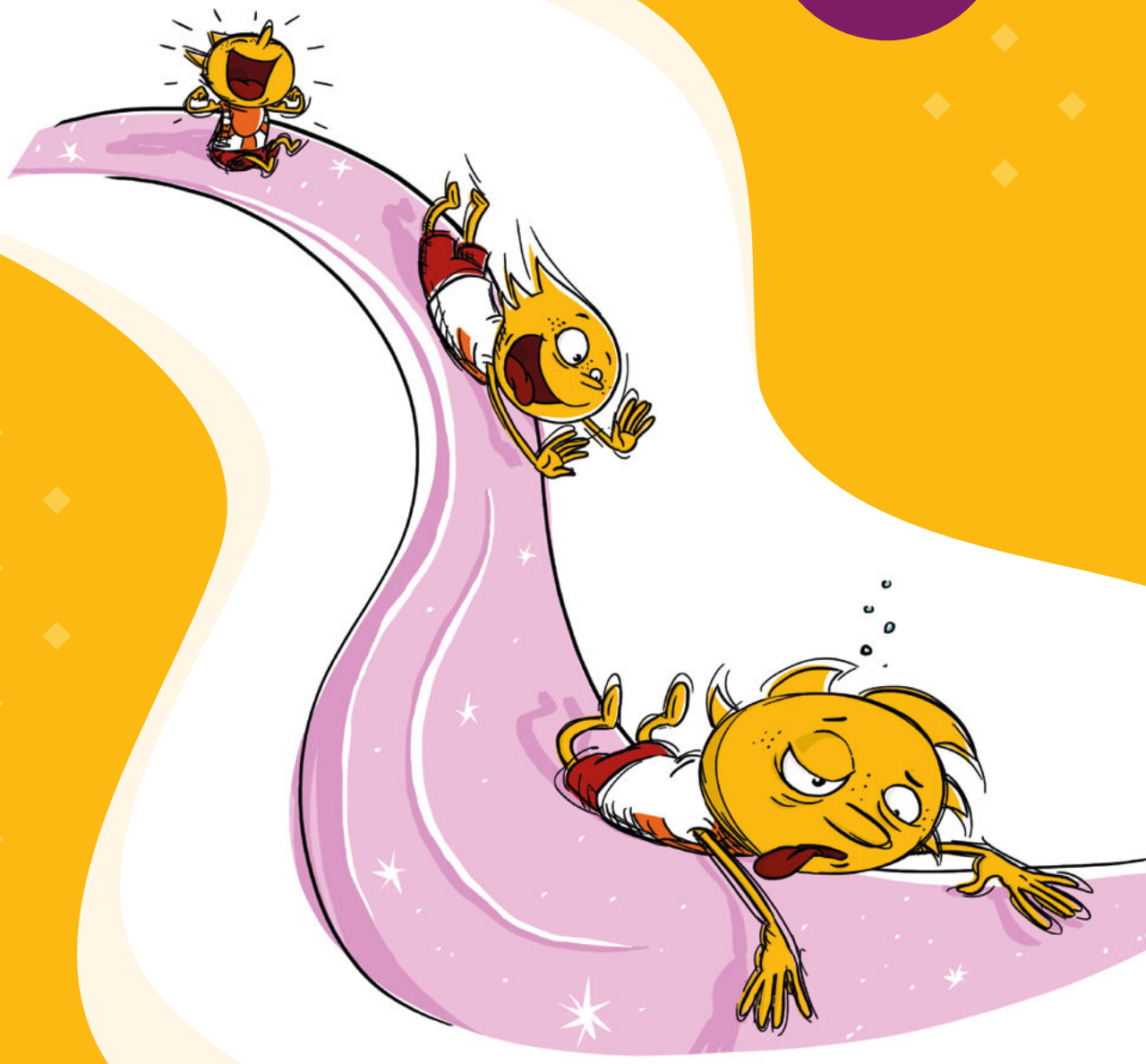
Deees Achterbahnfahrt auf der Zuckerkurve

einfach
und familien-
tauglich



13 geniale Tricks
für eine flache Zuckerkurve

Die Nährstoffgeschichte

naehrstoffgeschichte.de

einfach und familien-tauglich

13 geniale Tricks

für eine flache Zuckerkurve

Super! Du hast dich für gesunde Gewohnheiten entschieden, um die Achterbahnfahrt des Blutzuckerspiegels zu reduzieren.

In unserem Buch **Die Nährstoffgeschichte** erzählt Deee den Kindern von ihren Erlebnissen mit der Zuckerkurve.

»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?"«

Deee, alias Vitamin D,
aus »Die Nährstoffgeschichte«

Hier findest du nun 13 familientaugliche Tricks, wie ihr gemeinsam dieser Zuckerkurve entgegenwirken könnt.

Fokus auf einen stabilen Blutzucker*

Fokus auf das Echte Essen*

Kinder brauchen gesunde Gewohnheiten

* Der **Fokus** auf einen **stabilen Blutzucker** und auf das **Echte Essen** bildet aus meiner Sicht die Basis einer gesunden Ernährungsweise.

Lies auf **www.naehrstoffgeschichte.de** mehr dazu in den gleichnamigen Blogartikeln.

Deine Maren

In kleinen Schritten

konsequent zu einer gesunden Ernährung

Alltäglich, und wirksam

Ich bin sicher, du hast von den meisten Tipps schon mal gehört. So ist das mit Dingen, die sich bewährt haben. Doch erst die konsequente Umsetzung bringt Magie in euren Alltag.

Gesunde Ernährung ist Familiensache

Kinder für Echtes Essen begeistern, um die „Generation Fast-Food“ zu stoppen: das ist das Ziel der Nährstoffgeschichte. Diese Begeisterung entsteht zu Hause im Alltag. Lass die Kinder so oft wie möglich mitmachen. Sie können schon im Kindergartenalter Salat zupfen, Nüsse verteilen oder Rohkost schnippeln (wenn du dabei bist),– kreiert an dieser Stelle Gewohnheiten und Rituale.

Bestehende Gerichte abwandeln – ergänzen, austauschen

Neben Gemüse sind auch Eiweiß und Kohlenhydrate wichtige Bestandteile einer gesunden Ernährung. Achte auf Qualität und greif immer mehr zu möglichst wenig verarbeiteten Produkten. Bei tierischen Lebensmitteln auf biologische Haltung und beim Brot auf eine lange Teigführung (z. B. Sauerteig) und einen Vollkornanteil von über 50% zu achten, sind lohnenswerte Kriterien.

Nutze die Kraft der kleinen Schritte

Gesunde Ernährung für Kinder kann eine echte Herausforderung sein, vor allem wenn die Zeit knapp ist. Bleib entspannt und erhalte euch die Freude am GEMEINSAMEN Essen. Auch „Ungesundes“ ist mal okay – viel wichtiger ist es, sich regelmäßig mit gesunden, natürlichen Lebensmitteln satt zu essen.

Schaff Begeisterung für Echtes Essen

Mit dem Buch „Die Nährstoffgeschichte“ möchte ich, Maren Bucec, dich als Ernährungscoachin darin unterstützen, deine Kinder für gesunde Ernährung zu begeistern.
Wie wäre es, wenn die Kinder früh die Superkraft der Nährstoffe für sich entdecken?!
Dies gibt ihnen eine lebenslange Motivation, auf eine gesunde Ernährung zu achten – auch wenn sie später allein einkaufen gehen können.

Für den Alltag habe ich dir hier viele nützliche Tipps zusammengestellt, mit denen ihr gemeinsam gesunde Ernährung in euren Familienalltag integrieren könnt.

Dabei wünsche ich euch eine gemüsiale Zeit und karottastisches Gelingen!

Deine *Maren*

von »Die Nährstoffgeschichte«

13 Tricks

für eine flache Zuckerkurve im Familienalltag

Diese Tricks sind keine „Regeln“und auch keine Ernährungsform!
Sie sind Impulse für gesunde Gewohnheiten in eurem Alltag,
die immer dann angewandt werden können, wenn es gut machbar ist.

1. **Beste Reihenfolge:** Erst Ballaststoffe und Zucker zum Schluss
2. **Zucker bleibt Zucker:** Die Menge entscheidet
3. **Hungrig unterwegs:** Gib Kohlenhydraten eine Begleitung
4. **Fokus auf Echtes Essen:** Zucker braucht Ballaststoffe
5. **Gesunde Tradition:** Grüner Salat vor dem Essen
6. **Gerührt oder geschüttelt:** Der (Apfel-)Essig-Trick
7. **Was Kohlenhydrate brauchen:** Bewegung nach dem Essen
8. **Herzhaftes Frühstück:** Stoppt die Frühstücks-Achterbahn
9. **Wertvolle Hülsenfrüchte:** Nutzt den Second-Meal-Effekt
10. **So einfach:** Resistente Stärke!
11. **Clever:** Nachtisch oder herzhafte Snacks
12. **Entspannt:** Stress reduzieren und ausreichend schlafen
13. **Gewusst wie:** Wasser, Eiweiß und blutzuckersenkende Lebensmittel

1

Beste Reihenfolge:
Erst Ballaststoffe und Zucker zum Schluss

Esst zu eurer Hauptmahlzeit Gemüse und Salat zuerst, Fette und Proteine danach und Kohlenhydrate, stärkehaltiges, Obst und Zucker zum Schluss.[1]

So wird verhindert, dass die Kohlenhydrate und der Zucker ungehindert in den Darm strömen, denn die vorher gegessenen Ballaststoffe haben drei Vorteile:

1. Sie **verzögern die Aufspaltung** der Stärke in Glukose.
2. Der Magen leert sich langsamer, **man ist länger satt**.
3. **Sie bremsen** im Darm den Übergang der Glukose in den Blutkreislauf.

Stell vor dem Essen etwas Lieblings-Rohkost für dein Kind bereit.
Dann kann es diese Ballaststoffe als Erstes mit Genuss verputzen.

2

Zucker bleibt Zucker:
Die Menge entscheidet

Der Körper reagiert auf jede Zufuhr von Zucker, egal welcher Sorte, mit Blutzuckerspitzen. Da sich Zucker nicht aus unserem Alltag verbannen lässt und manchmal einfach dazu gehört, ist es am Ende ziemlich egal, welchen Zucker ihr in Maßen genießt.

Die verschiedenen Zuckersorten unterscheiden sich in der Herstellung, in der Verpackung und vor allem im Preis. Doch sie bestehen am Ende aus Glukose und Fruktose und haben daher gleiche Auswirkungen auf unseren Blutzucker. Die beste Wahl zum Süßen ist frisches Obst, da dies zusätzlich Ballaststoffe enthält.

Süßstoffe sind kein Ersatz, denn sie steigern eher noch das Verlangen nach Süßem und können sich negativ auf den Darm auswirken.[1 · 2]

Geh mit deinem Kind auf Spurensuche und erkundet gemeinsam,
wie viel Zucker in einem Lebensmittel steckt.

- Lest gemeinsam die Nährwerttabelle.
- Staunt gemeinsam darüber, wie viele Namen Zucker hat.
- Übrigens: Alle Zutaten und Zusatzstoffe, die auf -ose enden sind Zuckerstoffe.
- Entscheidet gemeinsam und bewusst, ob ihr das Produkt kaufen wollt.

Akzeptiere auch ein dringendes „JA“ deines Kindes, denn es ist ein Prozess, in dem dein Kind die eigene Entscheidungsfindung übt. Vorher zu prüfen und zu überlegen, statt gedankenlos zu kaufen, ist bereits ein wichtiger Schritt.

Lies auch den Blogartikel:
„Sind Zuckeralternativen besser als Zucker?“ auf www.naehrstofgeschichte.de

1 · 2 Erläuterungen auf Seite 13

3

Hungrig unterwegs:
Gib Kohlenhydraten eine Begleitung

Manchmal gibt es nur Kohlenhydrate, um den Hunger zu stillen – vor allem unterwegs. Daher kombiniert diese mit Fetten, Proteinen und Ballaststoffen* und esst diese „Begleitung“, wenn möglich, zuerst. Die zusätzlichen Kalorien sorgen für eine längere Sättigung und vermeiden so die nächste Heißhungerattacke. [1]

Ergänze einen Snack unterwegs, denn das hat positive Folgen für den Blutzucker.

Zum Beispiel:
- Brezel mit Butter
- Pommes mit Majo
- Brötchen mit Käse

Es lohnt sich, immer ein paar Nüsse, Gemüsesticks oder Käsehäppchen als nährstoffreiche Ergänzung dabei zu haben.

4

Fokus auf Echtes Essen:
Zucker braucht Ballaststoffe

Die Natur ist schlau. Denn sie hat die natürlichen Zuckerformen in Pflanzen verpackt, sodass wir sie bei natürlichen Lebensmitteln immer mit einer Menge von Ballaststoffen* essen. So hat 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. [2]

Die ganze Frucht zählt!
Esst lieber die ganze Orange oder
den ganzen Apfel, statt Obstsäfte zu trinken.

Pimpt das Wasser mit ...
Orangen-, Apfel-, Zitronen- oder Gurkenscheiben geschmacklich auf.
Auch Minze eignet sich super oder kalter Früchte- bzw. Kräutertee.

Momo, Fifi und Deee aus
»Die Nährstoffgeschichte«

* Erfahre mehr über Ballaststoffe auf
www.ernaehrung-einfach-machen.de/vollwerternaehrung_ballaststoffe

** Lies im Blog auf www.nahrstoffgeschichte.de mehr über den Fokus auf das Echte Essen.

5

Gesunde Tradition:
Grüner Salat vor dem Essen

Zusätzlich zum Trick Nr. 1 lohnt es sich, den Salat mit Essig und Olivenöl (siehe Trick 13) vor der Hauptmahlzeit zu essen. Er sättigt vorab und bereichert jede Mahlzeit mit wertvollen Ballaststoffen. Grünes Gemüse und Salat enthält die meisten Ballaststoffe, aber auch anders farbiges Gemüse ist immer eine nähr-und ballaststoffreiche Bereicherung. [1]

Früh übt sich: Feine Streifen Eisbergsalat eignen sich gut zum Einstieg ab dem ersten Lebensjahr, wenn dein Kind bereits erste Kauerfahrungen gesammelt hat.

6

Gerührt oder geschüttelt:
Der (Apfel-)Essig-Trick

Ein Esslöffel Essig auf ein großes Wasserglas, welches vor kohlenhydrathaltigen Mahlzeiten getrunken wird, bremst Blutzuckerspitzen. Starte ruhig erstmal mit einem Teelöffel Essig pro Wasserglas und erhöhe die Menge langsam bis zu zwei Esslöffeln. Um den Zahnschmelz zu schützen, empfehle ich dir einen Strohhalm zu benutzen. [1]

Dieser Tipp ist für die Eltern:
Wenn eure Kinder euch dabei beobachten, werden sie später selbst solche Gewohnheiten aufgreifen. Auf diese Weise wird Apfelessig zu einem alltäglichen Lebensmittel und zu einer überlieferten Tradition.

7

Was Kohlenhydrate brauchen:
Bewegung nach dem Essen

Bereits 10 Minuten Spazierengehen innerhalb einer Stunde nach einer zucker- oder stärkehaltigen Mahlzeit wirkt einer Blutzuckerspitze entgegen.

Generell gilt: Süßes oder Stärkehaltiges braucht immer Bewegung, um den Blutzucker zu regulieren. [1, 2]

Dreh den Spieß einfach um:
- Süßigkeiten sind KEINE „Belohnung“
- Besser: Süßkram ist okay, braucht aber Bewegung! Komm, wir drehen noch eine Runde!

8

Herzhaftes Frühstück:
Stoppt die Frühstücks-Achterbahn

Cornflakes und andere Kohlenhydrate, wie Toastbrot, Marmelade, Nougatcremes, Orangensaft oder Smoothies verursachen bereits morgens eine Blutzuckerspitze und bringen den Blutzucker für den restlichen Tag aus dem Gleichgewicht. Denn schnelle Kohlenhydrate auf leeren Magen gegessen, strömen als Zucker direkt in den Darm und in den Blutkreislauf. Die Zuckerachterbahn startet und kann zu Heißhunger, Konzentrationsproblemen und Energielosigkeit führen. Daher lohnt es sich, morgens Proteine, Fette und Ballaststoffe in den Vordergrund zu rücken: [1]

Komponenten für ein eher herzhaftes Frühstück

Protein: z.B. Skyr, griechischer Jogurt, Nüsse, Kerne, Nussbutter, Eier
Fett: wie Leinöl, Algenöl, Butter, Avocado, Mandeln, Nüsse
Ballaststoffe: Haferflocken, Spinat, Pilze, Tomaten, Salat oder anderes Gemüse
zuckerarmes Obst: wie Blaubeeren und Himbeeren als ganze Frucht
optional etwas stärkehaltiges: Sauerteigbrot, Reis, Kartoffeln

Überlass deinem Kind die Deko!
Zum Beispiel beim Nährstoffi-Basisfrühstück*:
Eine Schüssel Skyr oder griechischer Joghurt mit eingerührtem Leinöl und Algenöl. Dazu Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen, die schon die Kleinsten in einer Kaffeemühle kleinmahlen können. Damit es nicht zu „trocken“ wird, ergänze ich die Mischung gern mit Kefir.

Kinder können dann nach Belieben Obst, Haferflocken, Nüsse – oder auch Cornflakes oder Crunchys drüberstreuen. Die Menge macht den Unterschied.

Momo, Fifi und die Nährstoffis aus
»Die Nährstoffgeschichte«

* Das ausführliche Rezept findest du auf www.naehrstoffgeschichte.de

9

Wertvolle Hülsenfrüchte:
Nutze den Second-Meal-Effekt

Hülsenfrüchte, also Linsen, Bohnen, Erbsen und Kichererbsen, enthalten Ballaststoffe, Eiweiß und komplexe Kohlenhydrate. Durch diese einzigartige Kombination haben sie einen blutzuckersenkenden Effekt, der auch nach der nächsten Mahlzeit anhält – selbst wenn diese gar keine Hülsenfrüchte enthält. Daher auch der Name dieses Effektes – der Second-Meal-Effekt. [3]

Plane vor jedem (Kinder-)Geburtstag eine Mahlzeit aus Hülsenfrüchten ein.
Zum Beispiel eine Linsenbolognese (am besten aus Linsennudeln). Das wird zwar einen möglichen hohen Konsum an Süßigkeiten nicht vollständig ausgleichen, die Wirkung auf den Blutzucker jedoch abbremsen.

10

So einfach:
Resistente Stärke

Frisch gekochte Kartoffeln, Nudeln und Reis enthalten viel Stärke. Werden diese Lebensmittel jedoch für 12 bis 24 Stunden im Kühlschrank abgekühlt, wandelt sich deren Stärke in resistente Stärke um. Diese wirkt blutzuckerregulierend, ähnlich wie Ballaststoffe, und dient den Dickdarmbakterien außerdem als wertvolle Nahrung. Die Lebensmittel können nach dem Abkühlen übrigens normal zubereitet und auch wieder erhitzt werden. [4]

Mach es zu deiner Gewohnheit:
- Kartoffeln
- Reis
- Nudeln

vorkochen und im Kühlschrank lagern.

Nun hast du immer eine „Basis“ im Kühlschrank, mit der dein Kind auch erste eigene Mahlzeiten oder Snacks zubereiten kann.

Eisen-Elias aus
»Die Nährstoffgeschichte«

11

Clever:
Nachtisch oder herzhafte Snacks

Aus der Sicht des Blutzuckerspiegels ist es lohnend, sich mit drei Hauptmahlzeiten* richtig satt zu essen und dem Körper dazwischen Pause für die Verdauungs- und Reinigungsprozesse zu gönnen.

Snacks, die meist sehr kohlenhydratreich sind, unterbrechen diese wertvollen Vorgänge und lassen den Blutzucker ansteigen, was zu Heißhunger und noch mehr Snacks führen kann. [5]

Süßes lässt sich aufgrund der Reihenfolge (Trick 1) daher am besten direkt nach einer Hauptmahlzeit aus Ballaststoffen, Proteinen und Fett genießen. Wenn doch mal der kleine Hunger kommt, sind herzhafte Snacks, ohne Stärke, die bessere Wahl.

KLEINE SNACKS
ohne Blutzuckerspitzen

- Griechischer Joghurt, Skyr oder Naturjoghurt mit Nüssen, Nussbutter, Beeren oder zuckerarmes 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)

* Kleine Kinder brauchen natürlich mehrere Mahlzeiten am Tag.

12

Entspannt:
Stress reduzieren und ausreichend schlafen

Stress verursacht innerhalb von Sekunden starke Schwankungen im Blutzuckerspiegel. Ursprünglich um dem Körper schnell Energie für einen Kampf oder eine Flucht zur Verfügung zu stellen. Diese Reaktionen sind heute nicht mehr notwendig und können daher bei dauerhaft erhöhtem Stresslevel schaden. [6]

Ein stressfreier Start in den Tag kann dem entgegenwirken:

- Ein, zwei Gläser Wasser mit etwas Steinsalz, Zitrone oder Apfelessig (Tipp 6)
- Leichte Bewegung, Dehnung, ein kurzer Spaziergang, Liegestütz oder Kniebeugen
- Tiefe Atemzüge in den Bauch

Guter Schlaf stabilisiert den Stoffwechsel. Schlafmangel kann jedoch die Schwankungsbreite des Blutzuckers erhöhen. [7]

Drei Tipps für guten Schlaf [6]
- Kein Koffein nach 14 Uhr.
- Blaues Licht ca. 2 Stunden vor dem Schlafen blockieren (Blaulichtblockerbrille).
- 100%ige Dunkelheit im Schlafzimmer.

Zeig deinem Kind die tiefe Bauchatmung. So kann es schon früh lernen, in bestimmten Situationen gemeinsam mit dir die Ruhe zu bewahren.

13

Gewusst wie:
Wasser, Eiweiß und blutzuckersenkende Lebensmittel

Wasser: Ganz simpel. Genügend Wasser erwirkt durch den Verdünnungseffekt im Blut eine Regulierung des Blutzuckers, wenn parallel nichts gegessen wird. [8]

Eiweiß: Ein Stück Käse, eine Handvoll Nüsse, oder anderes Eiweiß, kurz vor der Aufnahme von Kohlehydraten bremst den Anstieg des Blutzuckerspiegels. [2]

Blutzuckersenkende Lebensmittel: Zimt, Grapefruit, grünes Blattgemüse, Knoblauch, Fisch, Olivenöl [9]

»Zimt schmeckt das ganze Jahr.«
»Ein Glas Wasser vor dem Naschen.«
»Erst herzhaft, dann naschen.«

... können gelernte Gewohnheiten für dein Kind werden. Herzhaft bedeutet z.B. Käse, Nüsse oder Rohkost.

Quellen

1 Hauptquelle und Buchtipp: Der Glukose-Trick von Jessie Inchauspé

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

3 Lest mehr dazu auch im Blogartikel:
Welche Vorteile hat der Second-Meal-Effekt für den Blutzucker?
auf www.naherstoffgeschichte.de

4 Lest mehr dazu auch im Blogartikel:
Resistente Stärke: Entwarnung für Kohlenhydrate?
auf www.naherstoffgeschichte.de

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

6 Schnelleinfachgesund.de von Martin Krowicki

7 Schmid, S. M., Schultes, B.: Schlechter Schlaf als Risikofaktor für das metabolische Syndrom.
Internist 2011, Band 52, Seiten 383 bis 388. doi: 10.1007/s00108-010-2710-6.

8 http://www.doktorkarl.de/lexikon/inlets/inlethypergluc.html

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

Impressum

Die Nährstoffgeschichte

naehrstoffgeschichte.de

VERLAG
@ 2023 by RAZ Media GmbH, Am Borsigturm 15, 13507 Berlin

IDEE · PROJEKTLEITUNG · TEXT
Maren Bucec · www.ernährung-einfach-machen.de

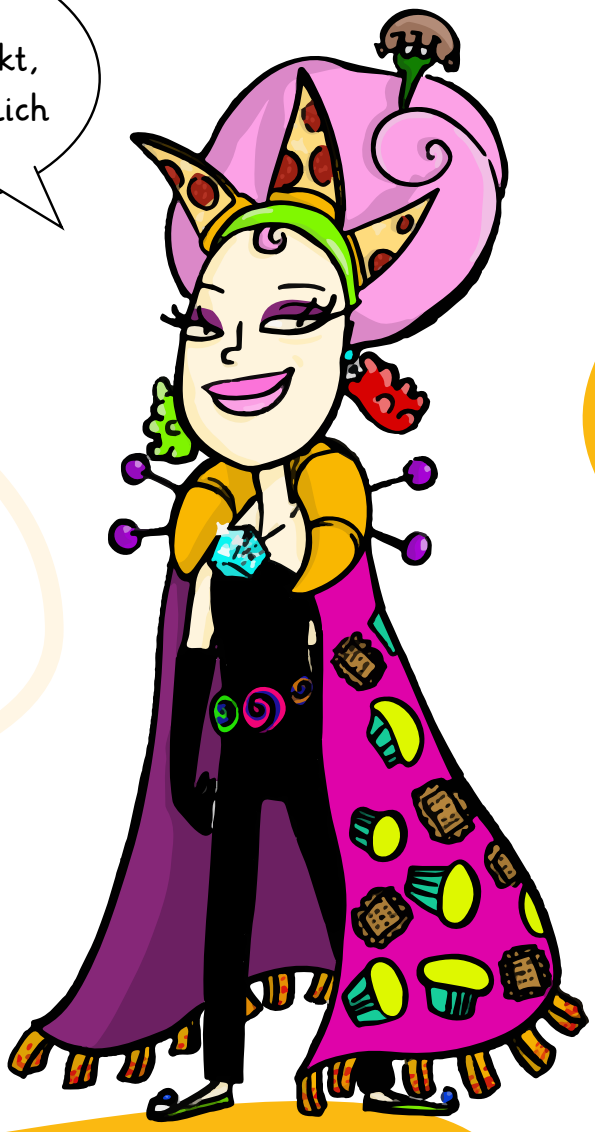
ILLUSTRATIONEN
Maxi Alker

GESTALTUNG · SATZ
Yvonne Engelmann · www.mexmarketing.de

Bonus

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-Rindfleisch und Bio-Hähnchenfleisch

Richtig gezählt! Es sind mehr als zehn.
Die Nährstoffis können sich einfach so schwer entscheiden. Darum haben sie euch zusätzlich eine ausführliche Einkaufsliste mit Superkraft-Lebensmitteln im Downloadbereich auf www.naehrstoffgeschichte.de bereitgestellt.

Ach, wie gut,
dass niemand checkt,
wo Schrottsky wirklich
drinnen steckt.