

“

Wer seine Ziele nicht  
an den Sternen festmacht,  
kommt nicht mal  
bis zum Kirchturm.“

Patrick Swayze

So klappt's auch mit den Festtagen:

# 13 Tricks für einen stabilen Blutzucker

Fotos: @depositphotos

Der Blutzucker ist ein wichtiger Indikator für die Gesundheit. Darum hat Ernährungscoach Maren Bucec im letzten RAZ Magazin über die Bedeutung eines stabilen Zuckerstoffwechsels berichtet. Auch wenn den meisten von uns die Schlemmerei und Nascherei rund um die Festtage bewusst ist, so ist es doch enorm wichtig, den Blutzuckerspiegel während des gesamten Jahres im Auge zu behalten. Keine Angst, Sie brauchen sich dafür nicht regelmäßig in den Finger stechen. Konzentrieren Sie sich lieber auf gute Gewohnheiten, die zu einem stabilen Blutzucker beitragen können, und lassen Sie Ihre Blutzuckerwerte regelmäßig beim Arzt kontrollieren.

Mit Ihrer Ernährung, Ihrer Bewegung und Ihrer Lebensweise haben Sie viel Einfluss auf Ihre Blutzuckerkurve! Nutzen Sie sie, und die rund 30 Billionen Zellen im Körper werden es Ihnen danken.

**Das sind die ersten 5 der 13 Tricks, an denen Sie sich orientieren können.** Es sind keine „Regeln“, sondern Impulse für gesunde Gewohnheiten in Ihrem Alltag, die Sie immer dann anwenden können, wenn es gut machbar ist.

Alle 13 Tricks erhalten Sie zum Download auf [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)



Stellen Sie vor dem Essen etwas Lieblings-Rohkost für alle bereit. Bestimmt wird diese ganz nebenbei als erstes verputzt. Oder naschen Sie vor den Plätzchen ein paar Nüsse, Mandeln oder Pistazien, um die Kohlenhydrate etwas zu bremsen.

## 1 Beste Reihenfolge: Erst Ballaststoffe und Zucker zum Schluss

Essen Sie Gemüse und Salat zuerst, Fette und Proteine im Anschluss und Kohlenhydrate, Stärkehaltiges, Obst und Zucker zum Schluss. (1) So wird verhindert, dass die Kohlenhydrate, also auch 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.

## 2 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 an Ballaststoffen essen. So hat unser Körper genügend Zeit, den Zucker langsam und gemächlich freizugeben, ohne auf starke Blutzuckerspitzen reagieren zu müssen.

### 3 Gesunde Tradition: Grüner Salat vor dem Essen

Zusätzlich zum Trick Nr. 1 lohnt es sich, einen grünen Salat mit Essig und Olivenöl vor der Hauptmahlzeit zu essen. Er sättigt vorab und bereichert jede Mahlzeit mit wertvollen Ballaststoffen. (1)



Ergänzen statt verzichten! Ein frischer Salat vor der Hauptmahlzeit lässt sich wunderbar mit Rohkost, Nüssen, Samen und Käse ergänzen und variieren. Vorsicht bei *Balsamico Cream*, diese enthält sehr viel Zucker.

### 4 Herzhaft frühstücken: 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 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) Eine Rezeptidee finden Sie ebenfalls auf [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)

### 5 Clever naschen: 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.

*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.*



#### Komponenten für ein eher herzhaftes Frühstück

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

**Fett:** Leinöl, Algenöl, Butter, Weidebutter, Avocado, Mandeln, Nüsse

**Ballaststoffe:** Haferflocken, Leinsamen, Chia, Spinat, Pilze, Tomaten, Salat oder anderes Gemüse

**zuckerarmes Obst:** wie Blaubeeren und Himbeeren als ganze Frucht, auch tiefgekühlt

**optional etwas Stärke:** Sauerteigbrot, Reis, Kartoffeln

**Grundrezept für ein Basisfrühstück\*:** Eine Schüssel mit 2-3 EL Skyr oder griechischem Joghurt mit eingerührtem Leinöl und Algenöl. Dazu Leinsamen, Kürbiskerne und Hanfsamen, die Sie ganz frisch in einer Kaffeemühle kleinmahlen können. Damit es nicht zu „trocken“ wird, empfiehlt sich noch etwas Kefir.

*Ergänzen Sie diese Basis nach Belieben mit Obst, Haferflocken oder Nüssen. Auch Cornflakes oder Crunchys lassen sich drüberstreuen – was die Umstellung unterstützen kann. Denn nicht das Verbot, sondern die Menge macht den Unterschied.*

\*Das ausführliche Rezept finden Sie auf [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)

#### Kleine Snackideen ohne Blutzuckerspitzen

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

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



Foto: Carlo Ferdandes

**i** Mehr Informationen 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 auf der Webseite [www.naehrstoffgeschichte.de](http://www.naehrstoffgeschichte.de)

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

Ihre Maren Bucec