



12 Tricks zum Blutzucker senken

Der **Blutzucker** ist allgemein der Glucoseanteil im Blut. Glucose bzw. „Traubenzucker“ liefert dem Körper Energie, welche er für seine vielfältigen Lebensvorgänge braucht. Vor allem das Gehirn, die Nieren und die roten Blutkörperchen nutzen Glucose zur Energiegewinnung.

Ist zu wenig Glucose im Blut, kommt es zu einer Unterzuckerung (auch: Hypoglykämie) mit Zittern, Schweißausbrüchen und einer stark verminderten Leistung des Gehirns. Bei einer ausgeprägten Unterzuckerung können Krampfanfälle und sogar ein lebensbedrohlicher Schock die Konsequenzen sein.

Ein zu hoher Blutzucker nach einer Mahlzeit ist zunächst völlig normal, besonders wenn diese reichlich Kohlenhydrate aufweist, welche Ihren Blutzuckerspiegel durch die Umwandlung der Kohlenhydrate in Glucose in die Höhe treiben.

Ist der Blutzucker dauerhaft sowie im nüchternen Zustand erhöht, gilt dies als Leitsymptom für einen Diabetes Mellitus. Aber auch eine Vielzahl anderer Krankheiten gehen mit einem erhöhten Blutzucker einher.

Typische Symptome bei einem dauerhaft zu hohen Glucosespiegel im Blut sind vermehrter Durst, Gewichtsabnahme und erhöhter Harndrang. Bei einem langfristig unbehandelten hohen Blutzucker können gravierende Schäden an den Augen, den Nieren und auch den Gefäßen auftreten.

Die Regulierung des Blutzuckers erfolgt primär durch die beiden Hormone Insulin und Glucagon. Insulin ist für die Senkung des Glucosespiegels verantwortlich, Glucagon sorgt dagegen für seine Erhöhung. Zusätzlich können noch die Hormone Adrenalin und Cortisol sowie einige Schilddrüsen-Hormone den Blutzucker erhöhen.

Diabetes ist mittlerweile zu einer Volkskrankheit geworden, an der allein in Deutschland mehr als 7 Millionen Menschen leiden.

Diabetes vom Typ 1 macht nur etwa 10% der Erkrankungen aus und ist meist genetisch bedingt. Die Bauchspeicheldrüse produziert dabei nicht mehr genug Insulin, welches für die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen verantwortlich ist. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, bei welcher der Körper die Insulin-produzierenden Zellen angreift und zerstört.

Übergewicht, falsche Ernährung und Bewegungsmangel sind die wichtigsten Faktoren, die für den **Diabetes vom Typ 2** verantwortlich sind. Dieser macht etwa 90% der Diabeteserkrankungen aus und betrifft überwiegend Menschen jenseits des 50. Lebensjahres. Es sind aber auch immer mehr junge Menschen und sogar Kinder betroffen.

Der dauerhaft erhöhte Blutzucker entsteht bei Typ 2 Diabetes dadurch, dass die Zellen trotz einer normalen Insulinproduktion nicht mehr in der Lage sind, ausreichend Glucose aufzunehmen. Dies wird als Insulinresistenz bezeichnet, und die Folge ist, dass sich der Zucker in den Blutgefäßen staut. Dies wiederum führt zu einem dauerhaft erhöhten Glucosespiegel.

Eine Umstellung der Lebens- und Ernährungsgewohnheiten ist beim Diabetes vom Typ 2 sehr wichtig. So können die Patienten durch die richtige Ernährung, ausreichend Bewegung und eine Reduzierung des Gewichts sogar erreichen, dass auf eine Behandlung mit Medikamenten oder Insulin ganz verzichtet werden kann.

Generell ist das Senken des Blutzuckers und das dauerhafte Erzielen normaler Blutzuckerwerte durch die Beachtung einiger Tipps möglich.

TIPP 1

Gesundes Abnehmen

Übergewicht ist einer der Hauptgründe für die Entstehung von Diabetes Typ 2. Es begünstigt die Entwicklung einer Insulinresistenz und ist zudem für einen erhöhten Insulinbedarf verantwortlich. Schon durch eine leichte Gewichtsreduktion sinkt zum einen der Blutzuckerspiegel, zum anderen verbessert sich das Ansprechen der Zellen auf das Hormon Insulin und der Insulinbedarf sinkt.

Gesundes und nachhaltiges Abnehmen ist dabei sehr wirkungsvoll und schon bei einem Gewichtsverlust bis zu fünf Prozent über einen Zeitraum von 6 bis 12 Monaten sind erfolgreich.

Dauerhaftes Ziel sollte das Erreichen des eigenen Idealgewichts sein. Besonders wichtig ist hier die langfristige Umstellung des Ernährungs- und Lebensstils, anstatt auf radikale und nur kurzzeitig erfolgreiche Methoden zu setzen.



TIPP 2

Sport und Bewegung

Sport und Bewegung sorgen dafür, dass unsere Muskeln mehr Energie aus Glucose umsetzen und der Blutzuckerspiegel sinkt. Gleichzeitig wird das Abnehmen unterstützt, und auch auf die Psyche ergibt sich als Nebeneffekt ein positiver Einfluss.

Dabei muss es nicht gleich Extremsport sein, denn schon regelmäßige und in den Alltag integrierte Bewegung, wie Spaziergänge oder Radfahren sind wirksam. Sehr wichtig ist hierbei, dass die Bewegung regelmäßig stattfindet, da nur so eine Wirkung auf den Blutzuckerspiegel gegeben ist.

TIPP 3

Stress reduzieren

Stressvermeidung ist im Alltag meist gar nicht so einfach, für eine Senkung des Blutzuckers aber sehr wichtig. Bei Stress produziert der Körper das Stresshormon Cortisol, welches den Blutzucker ansteigen lässt.

Entspannungspausen im Alltag sind ein erster wichtiger Schritt für den richtigen Umgang mit Stress. Auch spezielle Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga und Meditation sind sehr effektiv, wenn es um Stressabbau geht.

TIPP 4

Ausreichend Schlaf

Wer dauerhaft zu wenig schläft oder sogar an Schlafmangel leidet, der setzt seinem Körper einem enormen Stress aus.

Die erhöhte Produktion von Stresshormonen und ein damit direkt verbundener Blutzuckeranstieg sind die Folge- denn diese Hormone tragen dazu bei, dass der natürliche Zuckergehalt im Blut ansteigt.

Ausreichend erholsamer und hochwertiger Schlaf ist also ein Schlüssel zur dauerhaften Senkung des Blutzuckers.

Dazu gehört auch die richtige Schlafhygiene mit der Vermeidung von störenden Reizen (Fernseher, Mobilgeräte, Computer, Licht, Lärm) am Bett, eine ausreichende Schlafdauer von 6-8 Stunden und die richtige Schlafqualität.



TIPP 5

Ausgewogene Ernährung

Die richtige Ernährung ist das A und O, wenn es um die Regulierung des Blutzuckers geht. Aber auch auf das Gewicht, die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden wirkt sich eine gesunde und ausgewogene Ernährung nachhaltig positiv aus. Generell sollte die Ernährung fettarm mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren sein.

Aufgenommene Kohlenhydrate sollten einen niedrigen glykämischen Index aufweisen. Dieser gibt an, wie stark sich deren Verzehr auf den Blutzucker auswirkt. So hat Traubenzucker den höchsten Wert von 100, da er nicht mehr umgewandelt werden muss und direkt ins Blut gelangt.

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel mit einem niedrigen glykämischen Index sind zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen, aber auch Vollkornprodukte. Auf Weißmehl und raffinierten Zucker sollte man komplett verzichten, da diese den Blutzucker schnell und stark ansteigen lassen.

Eine gesunde Ernährung, die den Blutzucker möglichst niedrig hält, sollte reichlich Ballaststoffe beinhalten, da diese die Aufnahme von Glucose ins Blut verlangsamen. Hierfür sollte man viel Gemüse zu sich nehmen, gerne auch als Rohkost. Auch Lein- und Chiasamen enthalten Ballaststoffe und tragen effektiv zur Blutzuckersenkung bei.

TIPP 6

Gemüse

Gemüse enthält viele Ballaststoffe und Vitamine und ist damit unverzichtbarer Bestandteil einer gesunden Ernährung. Der hohe Ballaststoff-Gehalt sorgt zudem für eine verlangsamte Aufnahme des Zuckers ins Blut. Gleichzeitig sind Ballaststoffe für den Darm sehr gesund, da sie Ihre Verdauung effektiv anregen.

Zwiebeln haben eine regulierende Wirkung auf den Blutzucker. Vor allem rohe Zwiebeln wirken sich senkend auf den Glucoseanteil im Blut aus. Beispielsweise sind Salate mit rohen Zwiebeln lecker und gesund, wie etwa ein Apfel-Zwiebel-Salat oder ein gemischter grüner Salat mit Rote Beete und Zwiebelwürfeln.

TIPP 7

Getreide

Getreide enthält langkettige Kohlenhydrate, die zu Glucose umgewandelt und ins Blut aufgenommen werden. So besitzt beispielsweise Weizen generell einen hohen glykämischen Index und sollte eher gemieden werden.

Für den Blutzuckerspiegel empfehlenswert sind dagegen Hafer, Dinkel, Buchweizen und Produkte aus reinem Vollkornmehl. Diese Kohlenhydrate werden deutlich langsamer abgebaut und die daraus entstehende Glucose gelangt nicht so schnell ins Blut. Zudem sorgen sie für eine - im Vergleich zu Weißmehlprodukten- deutlich längere Sättigung.

Besonders empfehlenswert sind Äpfel, da sie in ihrer Schale einen hohen Gehalt an pflanzlichem Pektin aufweisen. Dieses sorgt dafür, dass der Zucker aus Lebensmitteln generell langsamer ins Blut aufgenommen wird.

Auch saure Zitrusfrüchte wie Grapefruits wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. Diese können roh verzehrt oder auch zu Saft gepresst genossen werden.

Ein weiterer, effektiver Blutzuckersenkender aus der Natur sind Heidelbeeren. Ihre Anthocyane, also sekundäre Pflanzenstoffe, die eine antioxidative Wirkung besitzen, regen auch den Fettstoffwechsel an.

1 simpler Trick, um Diabetes natürlich rückgängig zu machen

Wenn Sie EINE Sache kennen würden, die Sie jeden tun könnten, um Diabetes ohne Medikamente zu überwinden, Ihren Blutzucker zu regulieren, den Stoffwechsel anzuregen und Ihre Energie in die Höhe zu treiben, würden Sie ihn anwenden? (Diesen Trick hält Ihr Arzt vor Ihnen geheim!)

==> 1 simpler Trick, um Diabetes natürlich rückgängig zu machen

TIPP 8

Obst



TIPP 9

Gewürze

Zimt ist einer der effektivsten, natürlichen Senker des Blutzuckers, da es den Glucosestoffwechsel anregt und eine ähnliche Wirkung wie Insulin hat.

Egal ob Müsli, Joghurt oder Obstsalat, eine Prise Zimt macht sich überall gut. Eine tägliche Menge von mindestens einem Milligramm wird empfohlen.

Weitere Gewürze mit einer blutzuckersenkenden Wirkung sind Chili und Ingwer, die entweder roh oder als Pulver genutzt werden können. Auch für die fernöstlichen Gewürze Bockshornklee und Kurkuma ist eine blutzuckersenkende Wirkung nachgewiesen.

TIPP 10

Natürliche Süßungsmittel statt Zucker

Statt Zucker sollte man zum Süßen von Speisen natürliche Süßungsmittel verwenden, da diese keine Kohlenhydrate enthalten und den Blutzucker nicht erhöhen.

Wer nicht auf künstliche Süßstoffe zurückgreifen will, sollte sich mit Stevia behelfen. Dabei handelt es sich um die Bestandteile der Stevia-Pflanze mit einer sehr hohen Süßkraft. Zusätzlich sorgen einige ihrer Inhaltsstoffe für eine Senkung des Blutzuckers.

Auch Birkenzucker und Kokosblütenzucker wird ein positiver Effekt auf den Blutzuckerhaushalt nachgesagt.

TIPP 11

Richtig Trinken

Nicht nur in Lebensmitteln, sondern auch in vielen Fruchtsäften, Smoothies und Limonaden lauern große Mengen Zucker. Zudem sind diese Produkte als Durstlöscher wenig geeignet, so dass man auf sie weitgehend verzichten sollte.

Empfehlenswert sind hingegen Wasser oder auch ungesüßter Tee. Grüner Tee wirkt nachweislich blutzuckersenkend, und auch sonst werden ihm zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften zugeschrieben. Wer sein Wasser nicht pur trinken mag, kann dieses auch mit Zitrusfrüchten oder frischen Beeren aromatisieren.

TIPP 12

Weitere natürliche Helfer

Neben verschiedenen Obst- und Gemüsesorten sowie Gewürzen gibt es weitere natürliche Mittel, die für eine Senkung des Blutzuckers auf dem Speiseplan stehen sollten.

Flohsamenschalen, die als Verdickungsmittel (z.B. in Puddings oder Saucen), aber auch als Pulver in Shakes oder im Müsli genutzt werden können, wirken sich ebenfalls blutzuckersenkend und sind verdauungsfördernd.

Der Ballaststoff Glucomannan verlängert die Verdauungszeit und senkt dadurch den Blutzucker nach einer Mahlzeit. Die Insulinsensitivität wird zudem positiv beeinflusst.

Setzen Sie die vorgestellten Tipps & Methoden Schritt für Schritt um und Sie werden schon bald die ersten Resultate sehen können.

Allerdings muss Ihnen auch bewusst sein, dass Geduld und Beständigkeit sehr wichtig sind, wenn es darum geht, den Blutzucker zu kontrollieren und den Insulinspiegel in Balance zu halten.

Ein angepasster Ernährungsplan kann hierfür sehr hilfreich sein, denn alleine die Ernährung macht bereits einen großen Anteil Ihres Erfolgs aus - wie Sie auch an unseren 12 Tipps zum Blutzucker senken gesehen haben.

Was das für sie bedeutet? Dass Sie die Art und Weise, wie Sie essen und was Sie essen, unter die Lupe nehmen sollten und sie gegebenenfalls anpassen müssen.

Machen Sie sich bewusst, für wen Sie das machen: Nur für sich und Ihren gesunden Körper!



Disclaimer

Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und formuliert. Dennoch kann keine Gewähr für die Richtigkeit, Genauigkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirektem Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.

Impressum

Copyright

Dieser Ratgeber ist urheberrechtlich geschützt. Das Herunterladen sowie die vorübergehende Speicherung dieses PDF-Dokuments zu privaten Zwecken ist zulässig. Der Ausdruck von Webseiten oder PDF-Dokumenten ist ausschließlich zu privaten und eigenen Informationszwecken erlaubt. Die Dokumente dürfen nicht an Dritte weitergegeben werden.

© 2018 Online Solutions LLC