

DIPL. OEC. TROPH. CORA WETZSTEIN

Blutzucker runter in 4 Wochen



Der erfolgreiche Ernährungsplan
mit 60 einfachen und leckeren Rezepten

humboldt

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.
© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

So funktioniert dein 4-Wochen-Programm: Deine Ziele

Woche 1: Schnelle Orientierung

→ Seite 24

- Wo stehe ich mit meiner Ernährung?
- Wo verstecken sich Zuckerfallen?
- Welche Lebensmittel darf ich unbedenklich essen, welche nicht?
- » Das Ziel: Analysiere dein Ernährungsverhalten!

Woche 2: Nährstoffe her – Fertigprodukte weg!

→ Seite 40

- Welche Nährstoffe brauche ich wirklich?
- Wie komme ich weg von Fertigprodukten?
- » Das Ziel: Lerne natürliche von industriell hochverarbeiteten Produkten zu unterscheiden.

Woche 3: Der ideale Teller-Smileys als Start in deine neue Ernährung

→ Seite 52

- Was hat es mit dem „Teller-Smileys“ auf sich?
- Wie kann ich alle wichtigen Nährstoffe in einer Mahlzeit zu mir nehmen?
- » Das Ziel: Nutze die Tipps für eine Ernährungsumstellung ohne Wiegen und Zählen!

Woche 4: 60 blutzuckergesunde Rezepte

→ Seite 61

- Wie kann ich den „Teller-Smileys“ individuell für mich nutzen?
- Wie kann ich unkompliziert blutzuckergesund kochen?
- » Das Ziel: Nimm das Ruder für eine blutzuckerfreundliche Ernährung selbst in die Hand!



DIPL. OEC. TROPH. CORA WETZSTEIN

Blutzucker runter in 4 Wochen

Der erfolgreiche Ernährungsplan
mit 60 einfachen und leckeren Rezepten



Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

humboldt

INHALT

4 VORWORT

7 HOHER BLUTZUCKER: WAS BEDEUTET DAS?

- 8 Alle Begriffe – einfach erklärt
- 16 Wie hängen die Begriffe zusammen?
- 18 Was hat das mit meiner Ernährung zu tun?
- 19 Wie gefährlich sind erhöhte Blutzuckerwerte?

21 DEIN 4-WOCHEN-PROGRAMM

22 Schritt für Schritt

24 Woche 1: Schnelle Orientierung

- 24 Wo stehst du mit deiner Ernährung?
- 25 Wie viel Zucker isst du über den Tag verteilt?
- 27 Die Top 20 Lebensmittel
- 27 Die 10 besten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel
- 31 Die 10 schlechtesten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel
- 34 Was außerdem hilft
- 34 Weniger Stress
- 35 Mehr Bewegung
- 36 Deine Quickstarts für Woche 1
- 36 Mahlzeitenhäufigkeit reduzieren
- 36 Mehr trinken und auf zuckerhaltige Getränke verzichten
- 38 Gesund naschen
- 39 Eine Runde um den Block gehen

40	Woche 2: Nährstoffe her – Fertigprodukte weg!
40	Darum sind Nährstoffe wichtig
41	Kohlenhydrate mit Mehrwert
41	Hochwertiges Eiweiß
42	Herzgesunde Fette
43	Add-ons: Vitamine, Mineralstoffe und Co
44	Darum ist ein gesundes Gewicht wichtig
45	Deine Quickstarts für Woche 2
45	Verbanne Fertigprodukte und Fast Food
46	Zehn Gründe, warum du Fertigprodukte meiden solltest
47	Lerne Zutatenlisten lesen
48	Verwende blutzuckerfreundliche Fertigprodukte
52	Woche 3: Der ideale Teller-Smiley als Start in deine neue Ernährung
52	So sieht der Teller-Smiley aus
54	Dein individueller Teller-Smiley
54	Der Baukasten für den lächelnden Teller
58	Deine Quickstarts für Woche 3
58	Die Teller-Smiley-Frequenz langsam steigern
58	Leckere Kombis für dich
61	Woche 4: Blutzuckergesund kochen
61	60 blutzuckergesunde Rezepte
62	Frühstück
70	Warme Hauptgerichte
134	Kalte Hauptgerichte
160	Süßes & Desserts
170	Muster-Wochenplan
172	Rezeptregister

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

du kommst gerade vom Blutcheck bei deinem Arzt oder deiner Ärztin und bekommst gesagt: „Ihr Blutzucker ist zu hoch“? Damit bist du nicht allein. Bei rund 10 Prozent aller Deutschen hat sich dieser permanent zu hohe Blutzuckerwert inzwischen in einer Krankheit manifestiert, die die Lebensqualität drastisch verschlechtert: Diabetes Typ 2. Das sind rund acht Millionen Menschen. Menschen, deren Körper nur unzureichend oder überhaupt nicht mehr in der Lage ist, den Zucker, der über die Nahrung im Blut ankommt, aus eigener Kraft in die Zellen zu transportieren. Und das sind nur die Worst-Case-Fälle. Menschen wie du, bei denen erst einmal nur der Blutzuckerwert verdächtig ist, tauchen in dieser Statistik gar nicht auf.

Meist mit im Gepäck von zu hohen Blutzuckerwerten sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Bluthochdruck), erhöhte Blutfett- und Harnsäurewerte, Übergewicht oder Adipositas. 57 Prozent der deutschen Erwachsenen sind zu dick, 15 Prozent der Kinder und Jugendlichen. Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO haben Übergewicht und Adipositas in Europa inzwischen ein epidemisches Ausmaß erreicht.

Wie entsteht Übergewicht? Durch ein Zuviel an Energie, das über die Nahrung aufgenommen wird. 80 Prozent aller industriell hergestellten Lebensmittel sind mit Zucker angereichert. Sogar Produkte, bei denen man es gar nicht vermutet: gekochter Schinken, Tiefkühlpizza oder Heringssalat. Sie alle liefern mehr Energie, als nötig wäre, lassen deinen Blutzuckerspiegel über die Maßen ansteigen, führen in eine Heißhungerspirale und damit in einen Teu-

felskreis aus entgleistem Blutzuckerspiegel, zu vielen Kilos auf den Rippen und allen Risiken, die damit einhergehen.

Da wollen wir lieber die Bremse ziehen, oder? Das Tolle an der Sache ist ja, dass du selbst am Steuer und damit am Bremspedal sitzt. Ist also eine Vollbremsung angesagt? Nein, das wäre zu gefährlich. Wir bremsen sanft und stoppen deine Stoffwechselentgleisung ohne Risiken und Nebenwirkungen.

Komm mit auf mein vierwöchiges Trainingsprogramm! Lerne die Stoffwechselzusammenhänge in deinem Körper kennen und verstehen und setze nach und nach die Praxisübungen dazu um. In kleinen, aber effektiven Schritten regulierst du so deine Blutzuckerkurve nach unten, und vielleicht ist schon der nächste Besuch mit einem „Daumen hoch“ von deiner Ärztin oder deinem Arzt verbunden.

Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren, Genießen und Dranbleiben wünscht dir



DEIN 4-WOCHEN-PROGRAMM

In den nächsten vier Wochen gleitest du Schritt für Schritt in eine Lebensweise, die deinen Blutzucker senkt und dir so viel mehr Lebensqualität und Gesundheit schenkt.

Schritt für Schritt

Die Umstellung gehen wir nun Schritt für Schritt an. Für die meisten Menschen ist es der Horror, ihre Lebensgewohnheiten von heute auf morgen umzuswitchen. Und das ist ganz normal. Wer kuschelt sich nicht gern in seine Komfortzone ein? Droht Veränderung, ist das erst mal Stress. Darum fangen wir ganz langsam an, damit es dir leichtfällt, dabeizubleiben. Im Fitnessstudio stemmst du beim ersten Training ja auch erst einmal die leichteren Gewichte und läufst auf dem Band nicht gleich einen Marathon.

Wir fangen wie die Fuß- oder Handballkinder in der E-Jugend an und trainieren erst mal die Grundlagen. In den nächsten vier Wochen eignest du dir Schritt für Schritt eine Lebensweise an, die deinen Blutzucker senkt und dir so viel mehr Lebensqualität und Gesundheit schenkt.

In den nächsten vier Wochen eignest du dir Schritt für Schritt eine Lebensweise an, die dir viel mehr Lebensqualität schenkt!



- In der **ersten Woche** geht es um eine Art Inventur: Wie ernährst du dich, was könntest du ändern, gibt es weitere Stellschrauben, an denen du drehen könntest, wie etwa Bewegung?
- In der **zweiten Woche** nehmen wir uns konkret die Nährstoffe vor, die du wirklich brauchst, und sehen uns an, wie du weg von Fertigprodukten und hin zu einer blutzuckergesunden Ernährung kommst.
- In der **dritten Woche** steht der „lächelnde Teller“ im Mittelpunkt: Du rundest dein Wissen über die blutzuckergesunde Ernährung ab und lernst, wie du deine Blutzuckerwerte wieder nachhaltig in den Griff bekommst.
- In der **vierten Woche** wird es noch mal praktischer; mit deinem ganzen Wissen kannst du nun durchstarten: Mit 60 leckeren Rezepten stellst du deine Ernährung komplett auf blutzuckergesund um.

Wir fangen ganz langsam an, damit es dir leichtfällt, dabeizubleiben!

Damit es nicht zu theoretisch bleibt, kommen jede Woche neben den Infos auch praktische Impulse wie Quickstarts zur sofortigen Umsetzung und Kurzrezepte dazu, die du in jeweils sieben Tagen trainierst und umsetzt, über die nächsten Wochen beibehältst und schließlich zu deiner Routine machst. Hol dir einen gesunden Stoffwechsel zurück!

WOCHE 1: SCHNELLE ORIENTIERUNG

Lass uns Inventur machen! Welche Rädchen, die zu einem gesunden Blutzuckerspiegel beitragen, drehen sich bei dir schon reibungslos? Wo hakt es noch? Erfahre auf den nächsten Seiten, wo sich Zuckerfallen verstecken, welche Lebensmittel du gerne in deinen Speiseplan einbauen darfst und welche du gesunden Blutzuckerwerten zuliebe eher meiden solltest. Aber wirf auch einen Blick über den Tellerrand und analysiere dein Bewegungs- und Entspannungsverhalten. Bist du bereit?

Wo stehst du mit deiner Ernährung?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, pro Tag nicht mehr als 10 % der benötigten Gesamtenergie durch freie Zucker zu decken. Inzwischen haben sich auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE), die Deutsche Adipositas-Gesellschaft e.V. (DAG) und die Deutsche Diabetes Gesellschaft e.V. (DDG) der Empfehlung der WHO angeschlossen. Freie Zucker sind die kleinen Zuckermoleküle, die sofort vom Darm ins Blut übertreten und deinen Blutzucker schnell und hoch ansteigen lassen, also die Einfach- und Zweifachzucker.

Das bedeutet: Dieter Durchschnitt nimmt am Tag etwa 2000 kcal zu sich. 10 % davon sind 200 kcal. Und weil jedes Gramm Kohlenhydrate 4 kcal liefert, sollte Dieter nicht mehr als 50 g freie Zucker täglich essen. Das entspricht einer Menge von etwa 17 Würfeln Zucker (ein Zuckerwürfel wiegt 3 g).

17 Würfel Zucker? Klingt gar nicht so wenig, wirst du jetzt denken. Stimmt. Aber wie sieht der Zuckerwürfel-Status-quo auf deinem Teller aus? Lass uns einen Test machen.

Wie viel Zucker isst du über den Tag verteilt?

Notiere dir die nächsten drei Tage mithilfe der Tabelle auf Seite 26, wie viele Zuckerwürfel du über den Tag verteilt gegessen hast. In der Tabelle findest du gängige zuckerhaltige Lebensmittel, deren Zuckergehalt in Würfelzucker-Einheiten angegeben ist.

Greif am besten direkt nach jeder Mahlzeit zu deinem Notizblock oder Smartphone und berechne, wie viele Zuckerwürfel auf deinem Teller lagen und in deinem Glas schwammen. Wie viel Saft hast du in die Schorle gegeben, wie viel Marmelade aufs Brot gestrichen, wie viel Schokocreme mit dem Löffel genascht? Das Protokollieren ist zugegebenermaßen ein bisschen aufwendig, aber der Nutzen und die Erkenntnisse, die du daraus ziehen wirst, sind unbezahlbar.

Führende Ernährungsgesellschaften raten dir: Iss nicht mehr als 50 g freie Zucker pro Tag – das entspricht 17 Würfeln Zucker.

Wie finde ich die Zuckermenge für Produkte heraus, die nicht in der Liste stehen?

Auf der Verpackung von Lebensmitteln ist bei den Nährwerten auch immer der Zuckergehalt angegeben. Damit kannst du selbst berechnen, wie viele Zuckerwürfel du mit der gegessenen Menge zu dir genommen hast. Ein Würfel Zucker wiegt 3 g. Du musst also die gegessene Zuckermenge durch drei teilen. Übrigens: Auch herzhafte Fertigprodukte enthalten oft Zucker – schau genau hin!

Die Würfelzucker-Tabelle

LEBENSMITTEL-GRUPPE	LEBENSMITTEL	UMGERECHNET IN ZUCKER-WÜRFEL
Getränke	100 ml Cola, Limonade (Softdrinks)	3–4
	300 ml Bier	1
	100 ml Wein, trocken	1–2
	100 ml Wein, lieblich	2
	100 ml Fruchtsaft (100 % Fruchtgehalt)	3–4
	100 ml Fruchtnektar	3–4
	100 ml Fertig-Eistee	2
	100 ml ungesüßter Cappuccino	1
Süßigkeiten	10 g Zucker (1 EL)	3
	20 g Vollmilchschokolade (1 Rippe)	4
	20 g Bitterschokolade (85 % Kakao) (1 Rippe)	1
	5 Gummibärchen (12 g)	2
	1 Doppelkeks mit Schokofüllung	2–3
	1 Schoko-Erdnuss-Riegel (50 g)	9
	1 Schoko-Kokos-Riegel (57 g)	8
	1 Stück Käsesahnetorte (100 g)	7
	1 Stück Käsekuchen (100 g)	7
	1 Stück Obstkuchen (100 g)	7
Knabbereien	20 g Studentenfutter	2
	20 g Salzstangen	1
	50 g Erdnussflips	1
	50 g Kartoffelchips	2

Milchprodukte	100 ml Milch (3,5 % Fett)	1,5
	100 ml Milch (1,5 % Fett)	1,5
	50 g Sahne	0,5
	100 g Crème fraîche	1
	100 g saure Sahne	1
	100 g Naturjoghurt	2
	100 g Fruchtjoghurt	4
Frühstücksflocken	30 g Knuspermüsli	2
	30 g Cornflakes	1
Aufstriche	20 g Konfitüre (1 EL)	4
	20 g Honig (1 EL)	5
	20 g Schokocreme (1 EL)	4

Die Top 20 Lebensmittel

Die 10 besten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel

Das Ziel deiner Ernährung ist es, deinen Blutzucker möglichst stabil zu halten. Das heißt, du vermeidest große Ausschläge nach oben, aber genauso nach unten. Dabei helfen dir zuckerarme, aber ballaststoffreiche Lebensmittel.

Vollkornprodukte

Lebensmittel, in denen das gesamte Getreidekorn verarbeitet wurde, enthalten nicht nur den stärkereichen Mehlkörper, sondern auch die Randschichten des Getreidekorns und damit auch jede Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Das sind unverdauliche Kohlenhydrate, die wie eine Verpackung für Zuckermoleküle wirken, die normalerweise rasch ins Blut

Hafer enthält Beta-Glucane. Das sind Ballaststoffe, die den Blutzuckerspiegel regulieren, den Cholesterinspiegel senken und deine Darmgesundheit verbessern.

übergehen würden. Das „Entpacken“ entschleunigt jedoch den Übertritt in die Blutbahn und hält somit den Anstieg des Blutzuckerspiegels flach.

Vollkornbrot und -nudeln sowie Naturreis und Haferflocken sind das perfekte Geschenkpapier für „schnelle“ Kohlenhydrate. Baue sie regelmäßig in deinen Speiseplan ein und lass sie etwa ein Viertel deines Tellers einnehmen (mehr dazu auf S. 52). So versorgst du dich gut mit Energie, B-Vitaminen, Eisen, Magnesium sowie Selen und bleibst lange satt. Auch das hilft dir, deinen Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen. Denn je weniger Mahlzeiten du zu dir nimmst, umso längere insulinfreie Zeiten schenkst du deinem Körper, die die Bauchspeicheldrüse entlasten und deiner Fettverbrennung auf die Sprünge helfen.

Fisch

Fisch ist sehr kohlenhydratarm, aber eiweißreich und bietet damit eine Kombination, die die Blutzuckercurve flach hält. Fettreiche Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Forelle sind obendrein eine tolle Quelle für langkettige Omega-3-Fettsäuren, die dein Körper nicht selbst bilden kann.

Du musst sie über die Nahrung aufnehmen und tust damit deiner Gesundheit viel Gutes: Eine gute Versorgung mit diesen sogenannten essenziellen Fettsäuren verbessert die Blutfettwerte, mindert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose), senkt den Blutdruck, optimiert die Fließeigenschaften des Blutes und stärkt dein Immunsystem – viele gute Gründe, um zweimal pro Woche ein leckeres Fischgericht in deinen Speiseplan einzubauen!

Hülsenfrüchte

Bohnen, Linsen und Erbsen enthalten relativ viele Kohlenhydrate, sind gleichzeitig aber besonders protein- und ballaststoffreich. Das macht sie zum Gamechanger für deine Umstellung auf eine blutzu-

ckerfreundliche Ernährung. Als Top-Energielieferanten mit einem niedrigen glykämischen Index sättigen sie lang anhaltend, stabilisieren deinen Blutzucker- und Cholesterinspiegel, kurbeln die Verdauung an und versorgen dich mit blutdrucksenkendem Kalium sowie einer Menge B-Vitamine. Salate, Dips, Eintöpfe und Bratlinge aus Hülsenfrüchten sind deshalb nicht nur für vegetarisch oder vegan lebende Menschen Gerichte, die regelmäßig auf den Tisch kommen sollten.

Nüsse und Samen

Sie sind klein, aber oho. Und darum darfst du gerne zwei Esslöffel davon in jede Mahlzeit integrieren, egal ob als Kerne oder in Form von Öl. Denn Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Samsamen, Sonnenblumenkerne und Leinsamen, um nur einige zu nennen, punkten mit wertvollen Fetten (45–75 g pro 100 g), Proteinen (etwa 20 %) und Ballaststoffen (durchschnittlich 10 g je 100 g), die allesamt deinen Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen, weil sie einen raschen Übertritt von „schnellen“ Kohlenhydraten ins Blut dämpfen, lange satt machen und den Insulinstoffwechsel verbessern können. Außerdem liefern die kleinen Energiepakete hohe Gehalte an B-Vitaminen, Vitamin E, Folsäure, Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Eisen und Phosphor.

Avocado

Ein gesunder Mix aus wertvollen Fettsäuren und Ballaststoffen macht die Avocado zum blutzuckerfreundlichen Genuss. Leider ist der Anbau der sogenannten Butterbirne nicht besonders nachhaltig. Die Frucht verschlingt während ihres Wachstums Unmengen an Wasser (1000 l pro 1 kg Früchte) und das in Gebieten, in denen Wasser sowieso schon knapp ist. Dazu kommen weite Transportwege (im Sommer werden die Früchte aus Südamerika und Südafrika importiert), jede Menge Verpackungsmüll, da die Früchte stoßsicher verfrachtet werden müssen, und die Abholzung von

Bei Avocados in Bio-Qualität und mit möglichst kurzem Transportweg brauchst du kein schlechtes Gewissen zu haben.

Wäldern, um Platz für Plantagen zu schaffen, auf denen die begehrte Avocado angebaut wird. Saisonalem und regionalem Obst und Gemüse solltest du deshalb den Vorzug geben. Wer ab und zu eine Avocado, am besten in Bio-Qualität und mit möglichst kurzem Transportweg (z. B. aus Spanien), genießt, braucht jedoch kein schlechtes Gewissen zu haben.

Beeren

Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren – sie alle sind zuckerarm, ballaststoffreich und superlecker. Das macht sie zum perfekten Begleiter für Naschkatzen, die auf Süßes nicht verzichten, sich aber trotzdem blutzuckergesund ernähren wollen. Die in Beeren zudem enthaltenen Antioxidantien schützen deine Zellen und das Vitamin C, mit dem sie dich versorgen, pusht dein Immunsystem.

Blattgemüse

Spinat, Mangold, Rucola, Grünkohl, Salat oder Portulak gehören zu den dunklen Blattgemüsen, die kalorienarm, aber nährstoffreich auf deinen Teller oder in deinen Smoothie kommen. Die darin vorkommenden Carotinoide können regelmäßig verzehrt das Risiko senken, an Diabetes Typ 2 zu erkranken.

Süßkartoffeln

Die orangefarbenen Knollen enthalten zwar auch Kohlenhydrate, obendrein aber jede Menge blutzuckerregulierende Ballaststoffe. Wer Bioware kauft, darf die Schale gerne mitessen. Denn darin versteckt sich Caiapo, ein sekundärer Pflanzenstoff, der sich ebenfalls positiv auf deinen Blutzuckerspiegel auswirken kann.

Joghurt

Eiweiß in der Nahrung reduziert Blutzuckerspitzen. Joghurt liefert nicht nur wertvolles Protein, sondern auch Milchsäurebakterien, die für eine gesunde Bakterienpopulation im Darm sorgen. Und die stärkt gleichzeitig deine Immunabwehr. Greif unbedingt zu probiotischem Naturjoghurt, dem kein Zucker zugesetzt ist. Süße kannst du selbst hineinzaubern – und zwar mit Obst, das du gerne isst. Gib noch Haferflocken und ein paar Nüsse dazu, und fertig ist das perfekte blutzuckerfreundliche Sattmacherfrühstück. Aber auch als herzhafter Dip macht Joghurt eine gute Figur.

Als herzhafter Dip macht Joghurt eine gute Figur.

Olivenöl

Das pflanzliche Öl versorgt dich mit herzgesunden Fetten und Antioxidantien. So wirkst du Erkrankungen der Blutgefäße, Entzündungen und Zellschäden durch freie Radikale entgegen. Für Salate und kalte Speisen kannst du ein hochwertiges kalt gepresstes Olivenöl verwenden, zum Kochen und Braten bis 180 °C ist ebenfalls kalt gepresstes Olivenöl geeignet. Zum scharfen Anbraten und Frittieren greifst du am besten zu raffiniertem Olivenöl (auf dem Etikett steht dann kein Zusatz wie „nativ“ oder „extra“), das einen höheren Rauchpunkt besitzt. Rapsöl ist ebenfalls eine gute Alternative zu tierischen Fetten wie Butter oder Schmalz, die mit ihren gesättigten Fettsäuren die Blutgefäße verstopfen.

Die 10 schlechtesten Lebensmittel für den Blutzuckerspiegel

Die folgenden Lebensmittel schlagen mit vielen Zuckerwürfeln in deinem Zuckerwürfel-Protokoll zu Buche. Ihre Mengen in deinem Speiseplan zu reduzieren, bringt enorm viel, wenn du den Weg in Richtung blutzuckerfreundliche Ernährung gehen möchtest. Und: Du wirst feststellen, dass sich der Genusslevel damit erhöht und nicht verschlechtert.

Zuckerhaltige Getränke

Der Zucker aus Limonaden, Cola, Energydrinks oder Eistees geht unmittelbar ins Blut. Denn diesen Getränken sind vor allem kurz-kettige Kohlenhydrate zugesetzt, die für den süßen Geschmack sorgen. Sie diffundieren vom Darm direkt und in großer Menge in die Blutbahn. Keine Fette, keine Proteine oder Ballaststoffe sind enthalten, die einen raschen Blutzuckeranstieg eindämmen könnten. Und vielen dieser Getränke ist Fruchtzucker zugesetzt (siehe „Fruchtsäfte“).

Weißbrot, Pasta und Reis

Diese drei Lebensmittelgruppen fasse ich in einer Kategorie zusammen, da für alle drei dasselbe gilt. Die „weißen“ Vertreter dieser Produkte bestehen alle aus Körnern, deren Schälenteile und Randschichten entfernt wurden und mit ihnen die Ballaststoffe und ein Großteil der Vitamine und Mineralstoffe. Übrig bleibt nur der stärkereiche Mehlkörper, der nur schnell verfügbare Kohlenhydrate zu bieten hat. Darum haben Weißbrot, herkömmliche Pasta und weißer Reis einen hohen glykämischen Index.

Weißbrot, herkömmliche Pasta und weißer Reis haben einen hohen glykämischen Index.

Fruchtsäfte

Sie werden aus Obst gewonnen und erwecken deshalb den Eindruck, gesund zu sein – weit gefehlt. Sie liefern keine Ballaststoffe und viel weniger Vitamine und Mineralstoffe als die Früchte, aus denen sie gewonnen werden, dafür aber jede Menge Fruchtzucker (Fruktose). Lange Zeit galt Fruchtzucker als perfekte Alternative für Menschen, die an Diabetes erkrankt sind, weil er anders als Glukose kein Insulin benötigt, um verstoffwechselt zu werden.

Fruktose wird ausschließlich in unserem Entgiftungsorgan, der Leber, verwertet. Kommt sehr viel davon in der Leber an, wird der Überschuss in Form von Fett eingelagert. Fruchtzucker ist somit die Hauptursache für die Entstehung einer nichtalkoholischen Fettleber. In den USA sind inzwischen 75 Millionen Menschen

und 40 Prozent der amerikanischen Jugendlichen davon betroffen.

Zudem hemmt der fruchteigene Zucker dein Sättigungsgefühl. Die Lust auf mehr trinkst du mit deiner Schorle also mit. Übrigens: Noch größere Zuckerbomben als Direktsäfte sind Fruchtnektare oder Fruchtsaftgetränke, denen zum vorhandenen Zucker noch weiterer Zucker – häufig Fruchtzucker – zugesetzt ist.

Süßigkeiten und Desserts

Hoher Blutzuckerspiegel, Heißhunger auf mehr, leere Kalorien plus meist ungesunde, gesättigte Fettsäuren stehen nach dem Genuss von Gummibärchen, Keksen, Schokolade, Eis, Torte, Kuchen, Mousse au Chocolat oder Milchreis auf deinem Ernährungskonto.

Frittierte Lebensmittel

Die meisten Produkte aus der Fritteuse sind von Haus aus kohlenhydratreich, z. B. Pommes frites, Kroketten und Rösti, oder sind mit Teig oder Panade aus Kohlenhydratlieferanten umhüllt, die im heißen Fett aufknuspern (z. B. Chicken Nuggets, Backfisch, Frühlingsrollen). Diesen Zucker sowie die ungesunden Fette, die dabei häufig verwendet werden, gilt es zu vermeiden: Es gibt so viele Köstlichkeiten, die ohne diese blutzuckerunfreundliche Kombination auskommen.

Fertigprodukte

Vielen industriell hergestellten Produkten ist Zucker zugesetzt – auch denen, die gar nicht süß schmecken. In einer Tiefkühlpizza etwa stecken 14 Prozent Zucker, der hier als Konservierungsstoff und Stabilisator fungiert. Das sind völlig überflüssige Kohlenhydrate. Koche selbst! In diesem Buch findest du viele unkomplizierte und leckere Anregungen. Achte außerdem beim Einkaufen darauf, möglichst natürliche Lebensmittel, die ohne Zutatenliste auf dem Etikett auskommen, aufs Band zu legen.

Achte beim Einkaufen auf möglichst natürliche Lebensmittel, die ohne Zutatenliste auf dem Etikett auskommen!

Alkohol

Wein, Bier, Radler, Likör, Schnaps & Co. enthalten oft Zucker, der deinen Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Zudem ist Alkohol ein Zellgift. Deshalb ist deine Leber bestrebt, ihn möglichst schnell wieder loszuwerden. Dabei bleiben andere Stoffwechselläufe auf der Strecke – zum Beispiel der Fettabbau. Und weil deine entgleisten Blutzuckerwerte und die damit verbundene Insulinausschüttung die Fettverbrennung sowieso schon hemmen, verzichst du am besten auf ein weiteres Hindernis auf dem Weg zu einem gesunden Blutzuckerspiegel und deinem Wunschgewicht.

Was außerdem hilft

Weniger Stress

Egal ob Leistungsdruck in der Arbeit, finanzielle Sorgen, schlechte Nachrichten im Fernsehen oder familiäre Probleme – sie alle üben Druck auf unsere psychische Gesundheit aus. Wer ständig unter Strom steht, schüttet Stresshormone aus. Bei ihrer Freisetzung steigen Blutdruck, Blutzuckerspiegel und Blutfettwerte an, die Insulinwirkung schwächt sich ab.

Für dein Vorhaben, den Blutzuckerspiegel in den Griff zu bekommen, brauchst du also ein Anti-Stress-Paket. Finde heraus, was dir in angespannten Lebenssituationen guttut! Hier ein paar Vorschläge:

- Lege To-do-Listen an, um dein Zeitmanagement effektiver zu gestalten.
- Probiere Achtsamkeitsübungen oder Meditation aus.
- Fang eine entspannende Sportart an, z. B. sanftes Yoga, Tai Chi oder Qigong, erlerne Entspannungsmethoden wie progressive Muskelentspannung, oder mach Spaziergänge.

- Sprich mit Freunden oder einem psychologisch geschulten Coach, die dir helfen, den Blickwinkel auf deine Stressoren zu ändern.
- Pflege die Hobbys, die dir Freude bereiten, z. B. lesen, stricken, Sport treiben, malen oder kochen.

Mehr Bewegung

Körperliche Aktivität ist ein wunderbares Add-on, um dein Ziel „gesunde Blutzuckerwerte“ zu erreichen. Wenn du dich mit regelmäßiger Bewegung und Krafttraining fit hältst, machst du deine Körperzellen wieder sensibler für die Insulinwirkung. Es gelangt wieder mehr Zucker ins Zellinnere und kann dort verbrannt werden. Wenn du regelmäßig Ausdauersport treibst, etwa Schwimmen, Radfahren oder Walken, tust du etwas gegen deine Insulinresistenz.

Dabei gilt wirklich: Jeder Schritt ist besser als keiner. Schon wenn du deine Alltagsbewegung erhöhst, weil du in Zukunft Treppen steigst und nicht Aufzug oder Rolltreppe fährst oder kleinere Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigst, verbessert sich deine Stoffwechselsituation. Dazu kommt, dass Bewegung deinen Energiebedarf erhöht und es dir so erleichtert, überflüssige Pfunde loszuwerden.

Krafttraining lässt deine Muskulatur wachsen – und je mehr Muskeln, desto größer dein Energieumsatz auch in Phasen, in denen du ruhst. Und es gibt noch ein i-Tüpfelchen, das dich zu regelmäßiger Bewegung motivieren sollte: Sport hilft dir auch dabei, häufige Begleiterscheinungen eines zu hohen Blutzuckerspiegels, wie zu hohen Blutdruck oder entgleiste Blutfettwerte, in den Griff zu kriegen und Stress abzubauen.

Jeder Schritt ist besser als keiner! Treppensteigen und Einkaufen zu Fuß oder mit dem Fahrrad verbessern deine Stoffwechselsituation.

WOCHE 4: BLUTZUCKER- GESUND KOCHEN

Hier findest du 60 unkomplizierte Mahlzeiten, die dich durch den Tag begleiten, ohne deinen Blutzuckerspiegel eskalieren zu lassen. Zum Schluss gebe ich dir einen Musterwochenplan an die Hand, der dir den Einstieg in den blutzuckerfreundlichen Genuss erleichtert. Bist du bereit? Dann an die Töpfe, fertig, los!

60 blutzuckergesunde Rezepte

Mit diesem Kapitel kannst du richtig loslegen! Die folgenden Rezepte orientieren sich am Teller-Smiley des vorigen Kapitels. Eine Ausnahme bilden die Desserts: Sie sollen kleine Naschereien für dich sein, die du hin und wieder als Nachspeise genießen kannst. Sie stillen den Süßhunger – gleichzeitig dimmen Proteine, Ballaststoffe und/oder Fette einen raschen Blutzuckeranstieg.

Ein paar Tipps, die du in dieser und allen folgenden Wochen beachten kannst:

- Versuche, die Rezepte bewusst umzusetzen.
- Iss nicht mehr als drei Mahlzeiten pro Tag.
- Mach regelmäßige Bewegung zu deiner Routine.
- Erstelle dir einen Wochenplan für deine Mahlzeiten und die dazu passende Einkaufsliste – das erleichtert es dir, dran zu bleiben!

FRÜHSTÜCK

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält: 407 kcal (1703 kJ),

11 g Eiweiß, 19 g Fett, 45 g Kohlenhydrate,

9 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Personen

1 Beutel Chai-Tee (oder 1 TL

Goldene-Milch-Gewürzmischung)

100 ml Milch (3,5 % Fett)

60 g zarte Haferflocken

100 g Heidelbeeren

1 Apfel (ca. 100 g)

1 Stück Galia-Melone (ca. 200 g
Fruchtfleisch)

40 g Walnusskerne

1 EL Mohnsamen

2 TL flüssiger Honig

Gewürz-Porridge mit Obst

Zubereitung

- 1** Den Teebeutel mit 150 ml kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen, dann den Teebeutel entfernen. Oder das Goldene-Milch-Gewürz in 150 ml kochendem Wasser auflösen.
- 2** Tee oder Goldene-Milch-Wasser zusammen mit der Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Die Haferflocken einrühren und bei kleiner Hitze 2 Minuten köcheln lassen, bis ein cremiger Brei entstanden ist. Den Topf vom Herd nehmen und das Porridge zugedeckt noch 5 Minuten quellen lassen.
- 3** Die Heidelbeeren waschen und verlesen. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und die Viertel quer in feine Scheiben schneiden. Das Melonenfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Walnüsse grob hacken und nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- 4** Das Porridge auf zwei Schalen verteilen, Heidelbeeren, Melonenwürfel und Apfelscheiben darauf dekorativ anrichten. Alles mit Walnüssen und Mohn bestreuen und mit Honig beträufeln.

MEHR EIWEISS Wenn du zum Frühstück mehr Eiweiß tanken möchtest, kochst du das Porridge in 100 ml Gewürztee und rührst dann noch 200 g Skyr unter den Haferbrei. Dann nimmst du mit einer Porridge-Portion 18 g Protein anstatt 11 g zu dir.



WARMER HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Eine Portion enthält: 522 kcal (2185 kJ),

17 g Eiweiß, 28 g Fett,

48 g Kohlenhydrate, 10 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Personen

1 Aubergine (ca. 300 g)

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

½ TL Harissapaste (ersatzweise

Cayennepfeffer oder rosenscharfes

Paprikapulver)

1 kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Tomatenmark

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

Chiliflocken (nach Belieben)

4 Stängel Basilikum

100 g Vollkornspaghetti

1 Kugel Burrata (100 g; ersatzweise

Büffelmozzarella)

Pasta alla Norma

Zubereitung

1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Aubergine waschen, putzen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl, Salz, Pfeffer und Harissapaste in einer Tasse verrühren. Die Auberginenscheiben damit von beiden Seiten dünn einpinseln und aufs Blech legen. Die Auberginenscheiben im heißen Ofen (Mitte) ca. 30 Minuten backen, nach 20 Minuten Backzeit wenden.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig braten. Tomatenmark dazugeben und unter Rühren anrösten. Tomaten, Thymian, Oregano und nach Belieben Chili dazugeben. Die Sauce aufkochen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen. Basilikum waschen und abtrocknen, die Blätter abzupfen.

3 Inzwischen die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zur Tomatensauce in die Pfanne geben. Die Pasta in der Sauce so lange köcheln lassen, bis sich Sauce und Nudeln gut miteinander verbunden haben. Pasta bei Bedarf mit Salz und Chili abschmecken und auf zwei Teller verteilen.

4 Die Auberginenscheiben aus dem Ofen holen und am Tellerrand rund um die Pasta verteilen. Die Burrata halbieren und auf jede Pastaportion eine Hälfte legen. Die Pasta mit Basilikum garnieren.



KALTE HAUPTGERICHTE

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Eine Portion enthält: 649 kcal (2716 kJ),

27 g Eiweiß, 38 g Fett,

47 g Kohlenhydrate, 6 g Ballaststoffe

Zutaten für 2 Personen

100 g kurze Vollkornnudeln

(z. B. Spirelli)

Salz

200 g Kirschtomaten

1 Glas Artischockenherzen

(165 g Abtropfgewicht)

50 g grüne und schwarze Oliven

120 g Mini-Mozzarellakugeln

2 Stängel Basilikum

4 getrocknete Snacktomaten

30 g geriebener Parmesan

1 EL Aceto balsamico bianco

2 EL Olivenöl

1 TL getrockneter Thymian

Pfeffer

Mediterraner Nudelsalat

Zubereitung

1 Die Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen. Inzwischen die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Artischocken in ein Sieb abgießen und nach Belieben kleiner schneiden. Die Oliven in Ringe schneiden. Mozzarella abgießen und die Kugeln vierteln. Basilikum waschen und die Blätter abzupfen.

2 Die Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei eine Tasse Kochwasser auffangen. Pasta kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Die Snacktomaten grob würfeln und zusammen mit Parmesan, Aceto balsamico, Öl, Thymian, 100 ml Nudelkochwasser, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.

4 Pasta, Kirschtomaten, Artischocken, Oliven und Mozzarella in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Wenn der Salat zu trocken ist, noch etwas Nudelkochwasser untermischen. Den Salat mit Basilikumblättern garnieren und genießen.



SÜSSES & DESSERTS

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Ein Stück enthält: 81 kcal (341 kJ),

2 g Eiweiß, 3 g Fett,

12 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe

Zutaten für 36 Stück

200 g getrocknete Datteln

200 g getrocknete Feigen

200 g getrocknete Aprikosen

100 g Mandeln

100 g zarte Haferflocken

50 ml Apfelsaft

35 g Kokosraspel

Power Balls

Zubereitung

- 1** Datteln, Feigen und Aprikosen in grobe Stücke schneiden und durch den Fleischwolf drehen oder portionsweise mit dem Pürierstab pürieren.
- 2** Die Mandeln fein mahlen und zusammen mit Haferflocken, Apfelsaft und Kakao unter die Trockenfrüchte heben, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- 3** Mit einem Teelöffel Portionen von der Masse abstechen und mit leicht angefeuchteten Händen zu walnussgroßen Kugeln formen. Die Power Balls in den Kokosraspeln wälzen.

VORRAT FÜR JEDEN TAG In einer Vorratsdose im Kühlschrank sind die Kugeln mindestens zwei Wochen haltbar.



Mit kleinen Schritten zur großen Veränderung!



- 111 Mikro-Rituale für mehr Lebensfreude, Zufriedenheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Entspannung, guten Schlaf, Ordnung und für eine gute Work-Life-Balance
- Für gesundheitsbewusste Menschen, die Unterstützung in der Umsetzung eines psychisch und körperlich gesunden Lebensstils suchen

Dr. Olivia Wartha, Dr. Susanne Kobel

111 Healthy Habits

216 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4271-3

€ 22,00 [D] · € 22,70 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

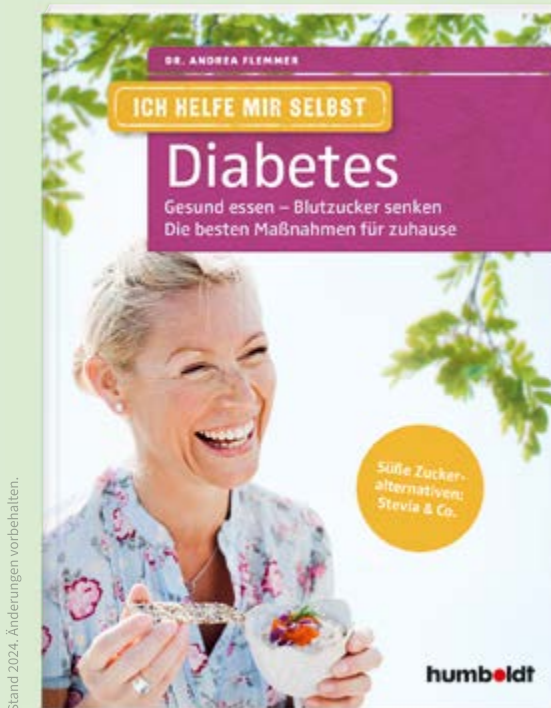
humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Diabetes erfolgreich in Schach halten



Dr. Andrea Flemmer

Ich helfe mir selbst – Diabetes

144 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-86910-694-6

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Druck, Vervielfältigung und Weitergabe sind nicht gestattet.

© 2024 humboldt. Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3184-7 (Print)

ISBN 978-3-8426-3185-4 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3186-1 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Stock.adobe.com / zoryanchik; Shutterstock / Bukharova Liia

Foto auf der U2: Grandel Werbefotografie

Stock.adobe.com: Виктория Попова: 1; Pixel-Shot: 6/7; New Africa: 20/21; JenkoAtaman: 22; sergign: 53 (Bildhintergrund); evgenia sh: 53 (Kreis oben links); PhotoSG: 53 (Kreis oben rechts); Dušan Zidar: 53 (Kreis in der Mitte); Alexander Rath: 53 (Halbkreis unten); zoryanchik: 57, 129; epiximages: 63; ricka_kinamoto: 65; 5ph: 69; lilechka75: 71; A_Lein: 73, 141, 169; fahrwasser: 75; Doris Heinrichs: 79; O.B.: 81; fortyforks: 83; Harald Walker: 85; scerpica: 87; Melima: 91; karepa: 93; FomaA: 95, 131; HLPhoto: 97, 111, 113, 153; annabell2012: 101; Sunny Forest: 103; Svetlana Kolpakova: 105; marychka: 107; Marco Mayer: 109, 115; Ari: 117; okkijan2010: 119; Ilia Nesolenyi: 121; Jacek Chabraszewski: 123, 135; Sprea Collection: 125; panu101: 126; Iblinova: 137; Nadia: 139; Nickola_Che: 143; elenarui: 145; Yevgeniya Shal: 147; grinchh: 149; photo4passion.at: 155; la_vanda: 157; Angelika Heine: 159; Inga: 161; annapustynnikova: 163; Yevgeniya Shal: 165; myviewpoint: 167

Originalausgabe

© 2024 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schlutersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch entweder die männliche und/oder weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische und/oder individuelle ernährungsphysiologische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Erwäge geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, wort & tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Die Feder · Werbeagentur GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Seit 17 Jahren beschäftigt sich die Ökotrophologin und erfolgreiche Ratgeberautorin Cora Wetzstein mit ernährungsbedingten Krankheiten – dabei spielt der Blutzuckerspiegel eine große Rolle. In ihren Büchern zeigt die Ernährungsexpertin, wie man bereits mit kleinen Maßnahmen im Ernährungs- und Bewegungsverhalten viel erreichen und Lebensqualität zurückerobern kann – ohne auf Genuss zu verzichten. Die Devise für ihre Rezeptkreativität lautet: Abwechslungsreich, lecker und unkompliziert muss gutes Essen sein. Cora Wetzstein lebt mit ihrer Familie in der Nähe von Ulm.



Blutzucker senken – einfach und effektiv

Wer die Diagnose „erhöhter Blutzucker“ vom Arzt bekommt, erhält meist die dringende Empfehlung, seine Ernährung umzustellen. Aber wie genau soll das funktionieren? Hier setzt Cora Wetzstein mit ihrem Ratgeber an: Sie erklärt dir die Stoffwechselzusammenhänge, die zu erhöhten Blutzuckerwerten führen, und zeigt dir, welche Nährstoffe jetzt wichtig sind und welche Lebensmittel du meiden solltest. Du erfährst, mit welchen einfachen und effektiven Schritten du deinen Blutzucker in 4 Wochen senken kannst. Dazu gibt es 60 blutzuckergesunde Rezepte – damit es hoffentlich schon beim nächsten Arztbesuch wieder ein Daumenhoch vom Mediziner gibt.

Das 4-Wochen-Programm

- Woche 1: Wie ernährst du dich, was kannst du ändern?
- Woche 2: Wie du weg von Fertigprodukten kommst
- Woche 3: Mit dem genial einfachen „lächelnden Teller“ Blutzuckerwerte im Griff
- Woche 4: Starte durch mit 60 einfachen blutzuckergesunden Rezepten

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3184-7



9

783842

631847

22,00 EUR (D)

**Mit vielen Quickstarts zur
sofortigen Umsetzung**