

## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

Auf den folgenden Seiten finden Sie detaillierte Informationen über die Ernährung für flache Blutzuckerkurven.

### Grundsätzlich gilt:

In der Regel erhöhen nur Kohlenhydrate unseren Blutzucker. Das liegt daran, dass alle Kohlenhydrate in unserer Verdauung (Magen & Darm) zu einzelnen Zuckerbausteinen (Traubenzucker, Fruchtzucker und Co.) abgebaut werden. Erst dann können die Kohlenhydrate über die Darmwand ins Blut aufgenommen werden. Je komplexer die „Zuckerketten“ eines Lebensmittels aufgebaut sind, desto länger dauert es, bis die einzelnen „Zuckerbausteine“ herausgelöst und ins Blut aufgenommen werden. Kurze Zuckerketten, wie sie beispielsweise in Zucker selbst, Honig, Säften, Limonaden, Süßigkeiten und Weißmehlprodukten vorkommen, erhöhen den Blutzucker in der Regel sehr schnell. Bei Menschen mit Diabetes kann (nicht muss!) es dabei zu sehr hohen Blutzuckerspitzen kommen. Bei gesunden Menschen kann der Körper die schnellen Blutzuckeranstiege gut abfangen, der Blutzuckerspiegel bleibt in einem physiologischen (= normalen) Bereich.

### Folgende Lebensmittel gehören zur Kategorie der Kohlenhydrate:

Getreide und Mehl und Produkte daraus (Stärke):

- Brot, Gebäck
- Knödel, Spätzle, Nockerln
- Nudeln, Reis
- Hirse, Polenta, Couscous
- Getreideflocken, Cornflakes
- Grieß, Bröseln....

Kartoffeln, Süßkartoffeln (Stärke)

Obst (Fruchtzucker „Fruktose“)

Flüssige Milchprodukte wie Joghurt, Milch, Buttermilch, usw. (Milchzucker „Laktose“)

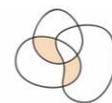
Zucker:

- Rübenzucker/Rohrzucker
- Kristallzucker, Staubzucker, Kandiszucker, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Brauner Zucker...
- Traubenzucker
- Honig
- Ahornsirup/Agavensirup

### Beachten Sie:

Kohlenhydrate sind wichtige Energielieferanten für unseren Körper! Wir Menschen brauchen sie, um über den Tag leistungsfähig zu bleiben. Die Menge an Kohlenhydraten, die wir essen sollten, ist abhängig von unserem Alter, Geschlecht und vor allem davon, wie stark unsere Muskulatur ist: Menschen, die sich regelmäßig bewegen benötigen in der Regel mehr Kohlenhydrate als Menschen, die ihren Alltag überwiegend sitzend verbringen. Menschen, die sehr viel Sport machen (zB. Läufer, Rennradfahrer, generell mehrmals pro Woche intensives Ausdauer- und/oder Krafttraining) brauchen zum Teil SEHR VIELE Kohlenhydrate, um diese Leistung überhaupt erbringen zu können.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 1/12



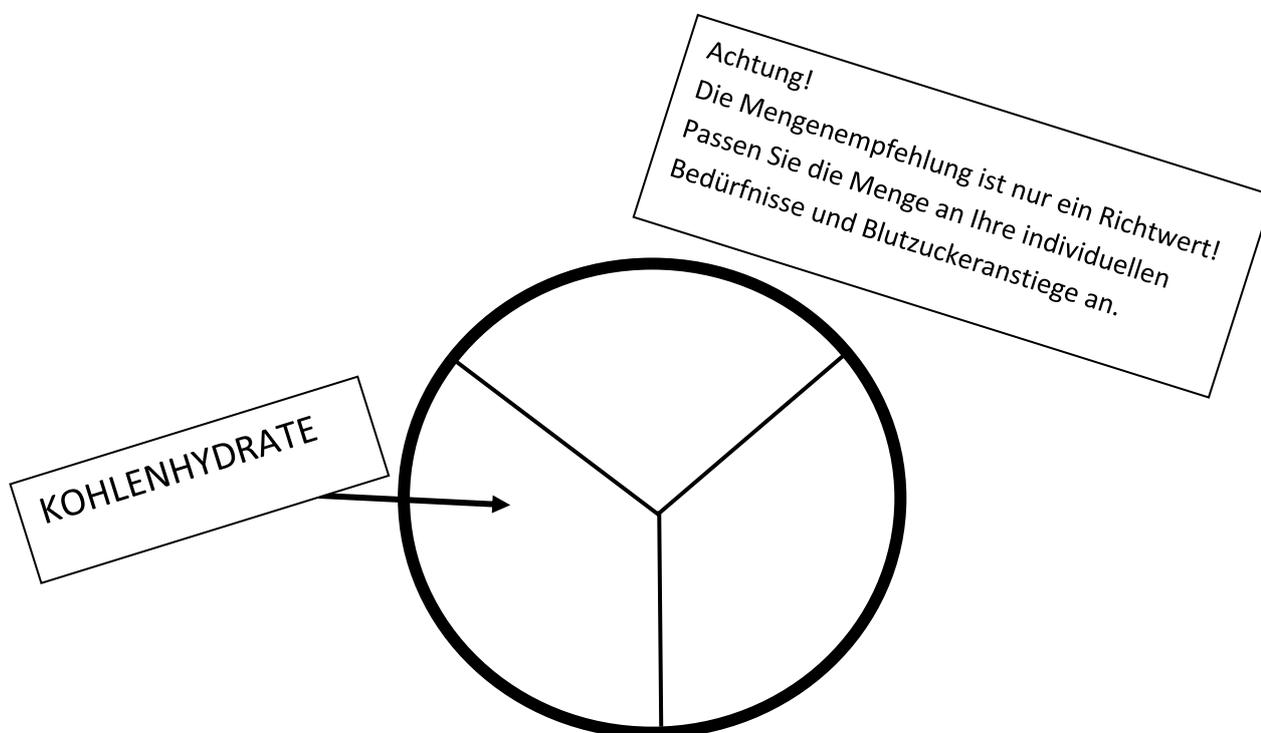
## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Als Faustregel gilt:

Sind Sie ein Mensch mit geringem bis durchschnittlichem Bewegungspensum?

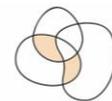
- max. 150 Min. moderate Ausdauerbewegung wie zB. Walking, Radfahren oder 75 Min. intensive Ausdauerbewegung wie zB. Joggen, Rennradfahren, ... und ca. 2x pro Woche Krafttraining

Dann benötigen Sie zu den drei Hauptmahlzeiten vermutlich ungefähr 1-2 Handvoll/Faust Kohlenhydrate. Sie können sich auch nach der Teller-Aufteilung richten und ca.  $\frac{1}{4}$  bis  $\frac{1}{3}$  des Tellers mit Kohlenhydraten befüllen. Je nach Hunger/Zyklus/Tagesablauf kann es sinnvoll sein 1-2 Zwischenmahlzeiten mit kleinerem Kohlenhydratanteil einzubauen.



**Wichtig:** Es gibt nicht DIE perfekte Kohlenhydratmenge und es muss auch nicht jeden Tag genau dieselbe Menge sein. Es müssen auch nicht jeden Tag genau gleich viele Mahlzeiten gegessen werden (Ausnahme: bei manchen Insulintherapien ist es notwendig die Kohlenhydratmenge immer relativ gleich zu halten – besprechen Sie das mit Ihrem Diabetesteam!). Genauso wie wir an verschiedenen Tagen unterschiedlich durstig sind, haben wir auch unterschiedlich viel Hunger. An manchen Tagen reichen uns vielleicht 3 Hauptmahlzeiten, um satt zu sein. An anderen Tagen brauchen wir am Vormittag und/oder Nachmittag vielleicht eine Zwischenmahlzeit, weil wir uns mehr bewegt haben, in einer hungrigeren Phase des Zyklus (bei Frauen) sind, weil wir am Tag zuvor weniger gegessen haben oder weil es einfach mal so ist.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 2/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

Hier sehen Sie einige Beispielmahlzeiten:



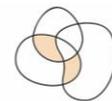
### Was passiert, wenn ich Kohlenhydrate weglasse?

Werden Kohlenhydrate tagsüber weggelassen, stellen sich im Laufe des Tages meist Kopfschmerzen, schlechtere Konzentration, schlechte Stimmung und Co. ein.

Außerdem kommt es am Abend oft zu sogenannten „Kohlenhydrat-Cravings“: Ihr Körper versucht, die fehlende Energie auszugleichen und „überisst“ sich an Kohlenhydraten. Viele Menschen beschreiben es damit, tagsüber „brav“ zu sein und am Abend die „Kontrolle zu verlieren“. Dabei hatte der Körper einfach nur Hunger.

Es kann auch sein, dass sich tagsüber ein sogenanntes „Grasen“ einstellt. Das bedeutet, dass statt bewussten, gut sättigenden, nährstoffreichen Mahlzeiten, sich ein ständiges „Dahinessen“ von z.B. Obst, Schokolade, Keksen, etc. einstellt. Das lässt sich auch ernährungspsychologisch erklären: das Gehirn schickt den Körper auf Nahrungssuche, da es Angst hat, unterversorgt zu werden.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 3/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Zusammenfassung Teil 1:

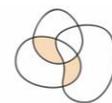
#### Umgang mit Kohlenhydraten für Menschen mit Diabetes, Prädiabetes und Insulinresistenz (und für alle, die sich grundsätzlich nährstoffreich ernähren wollen):

Versuchen Sie zu allen Hauptmahlzeiten Kohlenhydrate zu essen.

So vermeiden Sie:

1. Dass der Körper selbst viel Zucker ausschüttet, um den Energiemangel auszugleichen: das kann beispielsweise passieren, wenn das Frühstück ausgelassen wird. Keine Kohlenhydrate zu essen kann in dem Fall zu erhöhten Blutzuckerspiegeln führen!
2. Dass Sie kurze Zeit nach einer Mahlzeit ohne Kohlenhydrate (zB Salat mit gegrillten Putenstreifen) plötzlich „Süß-“ oder „Kohlenhydratgusto“ bekommen (meist ein Zeichen von zu wenig Kohlenhydraten bei der letzten Mahlzeit bzw. im Tagesverlauf).
3. „Grasen“, also ständiges dahinessen von zB. Obst, Süßem, Keksen usw.
4. Heißhunger auf Kohlenhydrate und dadurch meist Konsum von sehr großen Kohlenhydrat-Mengen.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023	Seite: 4/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Teil 2: Lernen Sie Ihre Blutzuckeranstiege kennen!

Im zweiten Teil widmen wir uns Ihren individuellen Blutzuckerspiegeln und beantworten folgende Fragen:

- Welche Blutzuckerspiegel sind eigentlich „normal“?
- Wie hoch sollte mein Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit sein?
- Wie finde ich heraus, ob eine Mahlzeit für meinen Blutzucker passt oder ob ich etwas an der Zusammensetzung ändern sollte?

Das sind wichtige Fragen, wenn Sie herausfinden möchten, wie sich Ihre Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker auswirken.

Menschen mit Diabetes bekommen bei Diagnosestellung ein Blutzuckermessgerät von ihrer Krankenkasse zur Verfügung gestellt. Je nach Art der Therapie haben Menschen mit Diabetes unterschiedlich viele Blutzuckermessstreifen pro Quartal zur Verfügung. Wenn Sie wissen möchten, wie viele Streifen Ihnen zur Verfügung stehen, sprechen Sie am besten mit Ihrem Diabetesteam (Ärzt:in, Diabetesberater:in und/oder Diätolog:in). Menschen mit Prädiabetes (= Vorstufe von Diabetes) bzw. Insulinresistenz bekommen aktuell keine Blutzuckermessgeräte und -teststreifen bezahlt. Wenn Sie trotzdem testen wollen, wie sich einzelne Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker auswirken, können Sie sich Gerät und Teststreifen in der Apotheke kaufen.

#### Folgende Grenzwerte werden international empfohlen:

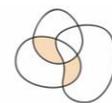
- Gesunder Nüchternblutzucker (= Blutzucker direkt am Morgen VOR Kaffee und Mahlzeit) bei Nicht-Diabetiker:innen: bis 100 mg/dl.
- Empfohlener Nüchternblutzucker für Menschen mit Diabetes: bis 130 mg/dl (ideal: 110 mg/dl)
- Blutzucker 2 Stunden nach der Mahlzeit: max. 180 mg/dl (ideal: 140 mg/dl)

Sollte bereits der Nüchternblutzucker mehrmals zu hoch sein, sprechen Sie bitte mit Ihrer/Ihrem Ärzt:in. In dem Fall ist vermutlich eine Anpassung der Medikamente notwendig.

Generell sollten alle gemessenen Werte über den Tagesverlauf bei Menschen mit Diabetes zu 70 % der Zeit in einem Bereich zwischen 70 bis 180 mg/dl liegen. Einzelne höhere oder niedrigere Werte sind normal und dürfen vorkommen.

Wenn Sie ständig Werte über 180 mg/dl messen oder Unterzuckerungen auftreten, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer/Ihrem Ärzt:in auf.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 5/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Wie finde ich heraus, ob eine Mahlzeit für meinen Blutzucker passt oder ob ich etwas an der Zusammensetzung ändern sollte? (Für Menschen mit Diabetes-Diagnose)

Ganz einfach 😊

- Schritt 1: Messen Sie den Blutzucker direkt vor der Mahlzeit.  
Der Blutzucker sollte nüchtern maximal bei 130 mg/dl liegen. Unter Tags sollte der Wert auf jeden Fall unter 180 mg/dl sein, besser unter 140 mg/dl. (für Menschen mit Diabetes)
- Schritt 2: Essen Sie Ihre Mahlzeit.
- Schritt 3: Messen Sie den Blutzucker 2 Stunden nachdem Sie gegessen haben, nochmal.  
2 Stunden nach der Mahlzeit sollte der Blutzucker wieder bei maximal 180 mg/dl liegen bzw. bis zu 60 mg/dl über dem Ausgangswert. (für Menschen mit Diabetes)

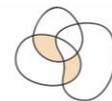
### Hier ein paar Beispiele:

Vor der Mahlzeit:	116 mg/dl	95 mg/dl	201 mg/dl
2 Stunden nach der Mahlzeit	139 mg/dl	193 mg/dl	250 mg/dl
Beurteilung	Perfekt 😊	Nach der Mahlzeit zu hoch – beim nächsten Mal andere Mahlzeitengestaltung versuchen.	Bereits vor der Mahlzeit zu hoch – Ursache suchen* (allein oder mit Diabetesteam)  Nach der Mahlzeit – Anstieg passt, Mahlzeitengestaltung in Ordnung.

\*) Mögliche Ursachen:

- Einzelner erhöhter Wert: Wenn die Werte sonst vor den Mahlzeiten im Ziel sind, kann es einfach ein Ausreißer gewesen sein. Dann einfach dabei belassen und bei einer anderen Mahlzeit wieder testen.
- Kurze Zeit vor der Messung gegessen: zB. Snack, Schokolade, usw. → kann sein, dass der Anstieg noch von der vorherigen Mahlzeit ist.
- Hände nicht gewaschen: Zuckerreste auf den Fingern mitgemessen!
- Krankheit: Infekte verursachen erhöhte Blutzuckerwerte.
- Schlechte medikamentöse Einstellung (wenn die Werte ständig zu hoch sind – Kontakt mit Diabetesteam aufnehmen)

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 6/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Teil 3: Mahlzeiten-Zusammensetzungen für flachere Blutzuckerkurven

In den letzten beiden Teilen haben Sie gelernt:

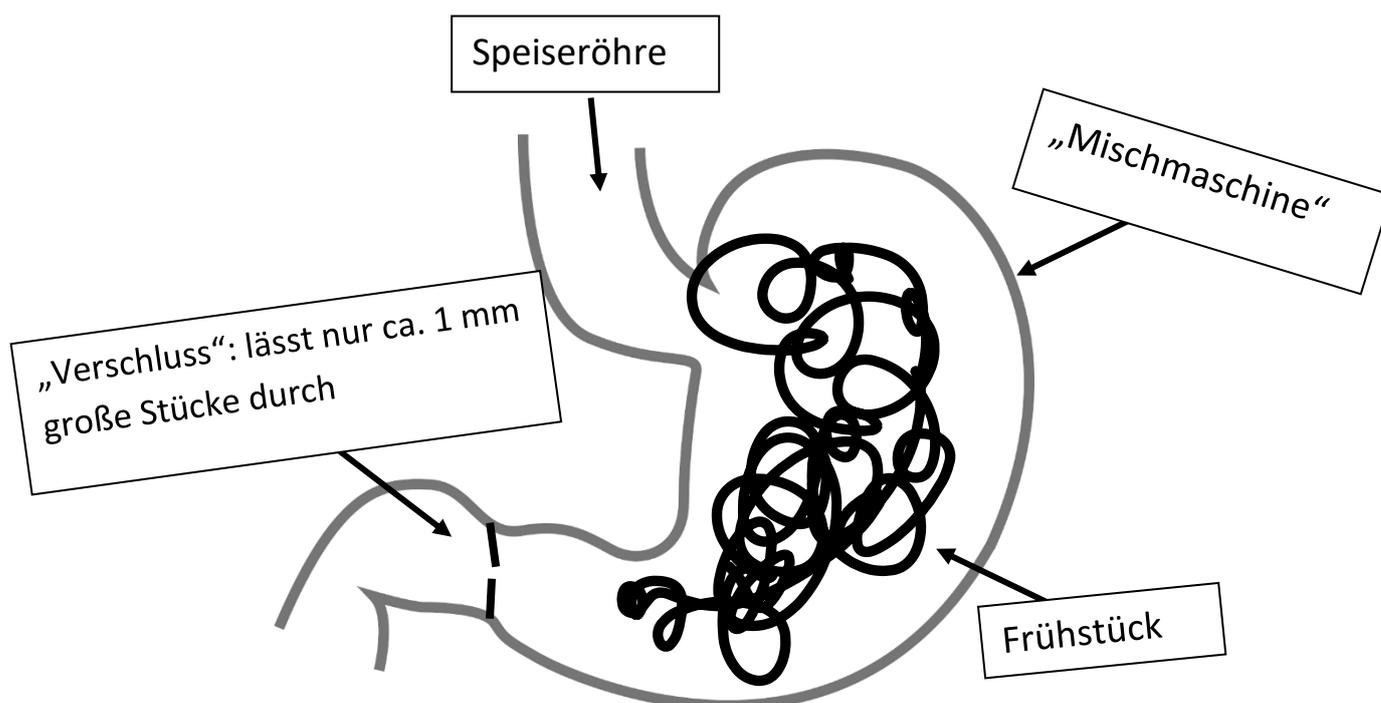
- 1) Was sind Kohlenhydrate, welche Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate, welche Mengen an Kohlenhydraten brauche ich ungefähr?
- 2) Wie kann ich die Wirkung meiner Mahlzeiten auf meine Blutzuckeranstiege kennenlernen und interpretieren?

In diesem Teil widmen wir uns dem Thema: wie kann ich meine Mahlzeiten insgesamt gestalten, um flachere Blutzuckerkurven zu erzielen?

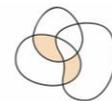
#### Dazu machen wir einen kurzen Ausflug in unser Verdauungssystem:

Alles, was wir Essen, gelangt durch unsere Speiseröhre in den Magen. Im Magen wird die Nahrung zuerst einmal aufgefangen und wie in einer Mischmaschine durchgemischt und zerkleinert. Erst wenn die Nahrung klein genug ist (ca. 1 mm Durchmesser), gelangt sie weiter in den Dünndarm. Dort wird die Nahrung zuerst noch weiter aufgespalten (beispielsweise lange Kohlenhydratketten in einzelne „Zuckerbausteine“) und dann über die Darmwand in das Blut aufgenommen. Im Blut werden die Nährstoffe dann dorthin transportiert, wo der Körper sie eben braucht. Zucker wird beispielsweise als Energielieferant an das Gehirn und alle Muskelzellen geliefert.

#### Sehen wir uns den Magen nochmal an:



Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 7/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Als Faustregel gilt:

Je langsamer die Nahrung den Magen verlässt, desto flacher ist die Blutzuckerkurve.

Stellen Sie sich vor, Sie trinken ein Glas Apfelsaft. Apfelsaft enthält von Natur aus Fruchtzucker. Die Flüssigkeit fließt durch die Speiseröhre in den leeren Magen. Der Magen sieht sich die Flüssigkeit an, merkt, dass er hier nichts zu zerkleinern hat und schickt die Flüssigkeit gleich direkt in den Dünndarm. Der Dünndarm sieht sich den Apfelsaft an, merkt, dass Fruchtzucker schon ein einzelner „Zuckerbaustein“ ist und nicht weiter zerkleinert werden muss. Der Dünndarm beschließt den Zucker direkt weiter ins Blut zu schicken. So gelangt eine relativ große Menge an Zucker (in dem Fall Fruchtzucker) ohne viel Aufwand zu verursachen, direkt und schnell ins Blut.

→ **der Blutzuckeranstieg bei Flüssigkeiten mit Zucker ist schnell und steil**

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie essen einen ganzen Apfel. Sie beißen hinein, kauen ein wenig und schlucken ihn dann hinunter. Der Apfel gelangt durch die Speiseröhre in den leeren Magen. Der Magen sieht sich die Apfelstücke an und merkt, dass er hier noch etwas zerkleinern muss und schickt alle auf ca. 1 mm zerkleinerten Stücke dann nach und nach weiter in den Dünndarm. Der Dünndarm sieht sich die kleinen Apfelstücke an und schüttet noch ein wenig Verdauungssäfte auf die Apfelstücke um sie noch in ihre Bestandteile zu zerkleinern. So löst er den Zucker daraus und schickt den Zucker dann schließlich ins Blut. Dieser Prozess dauert schon etwas länger und der Zucker wird nicht plötzlich und auf einmal, sondern nach und nach ins Blut abgegeben.

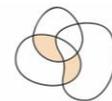
→ **der Blutzuckeranstieg von Nahrungsmitteln mit Struktur ist etwas langsamer und nicht ganz so schnell**

Stellen Sie sich jetzt vor, Sie essen eine Schüssel Müsli: Sie geben in das Müsli Skyr, einen Löffel Nussmus (zB. Mandelmus), einen geschnittenen Apfel, ein paar Löffel Haferflocken, einen Löffel geschrotete Leinsamen und würzen das Ganze mit Zimt und einem Schuss Orangensaft. Jetzt lassen Sie das Müsli noch ein wenig ziehen, weil Sie die „gatschige“ Konsistenz mögen. Dann essen Sie das Müsli. Das Müsli gelangt in den leeren Magen. Der Magen sieht sich das Müsli an. Die Haferflocken und die Leinsamen quellen im Magen noch weiter auf, der Magen merkt, dass er doch eine Weile braucht, um die Haferflocken, den Apfel und die ganze Müsli-Masse so zu zerkleinern, dass sie weiter in den Dünndarm gelangen. Er schickt ständig ein bisschen was vom Skyr, ein bisschen was vom Apfel, ein bisschen was vom Nussmus, usw. weiter in den Dünndarm. Der Dünndarm sieht sich an, was er bekommt: da sind Eiweiß-Bestandteile, Fett-Bestandteile, die er zerkleinern und ins Blut abgeben muss – das erhöht den Blutzucker nicht. Da sind Fasern bzw. Ballaststoffe – die schickt er gleich weiter in den Dickdarm: da ist für das Blut nichts rauszuholen → weiter damit an den Darmbakterien-Zoo. Und zwischendurch kommen immer wieder kleine Mengen an Kohlenhydraten, die der Dünndarm ganz langsam und gemütlich zerkleinert und ans Blut abgibt.

→ **Speisen, die nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch Eiweiß, Fett und Ballaststoffe enthalten, führen in der Regel zu langsameren Blutzuckeranstiegen – also zu flachen Blutzuckerkurven.**

→ **Isst man vor den Kohlenhydraten eine Vorspeise ohne Kohlenhydrate (z.B. Salat, Gemüsesuppe, Vorspeise aus Fleisch/Käse, usw.), dann werden die Kohlenhydrate danach auch langsamer ins Blut aufgenommen -> das kann man beispielsweise beim Restaurantbesuch nutzen 😊**

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 8/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

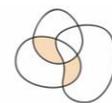
### Anders gesagt:

Kombinieren Sie Kohlenhydrate so oft es geht mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen, um flachere Blutzuckerkurven zu erzielen. Vor allem wenn Sie gerne Weißmehlprodukte essen, wie Semmel, können so starke Blutzuckeranstiege vermieden werden.

### Beispiel:

- Semmel mit Butter und Honig → Kohlenhydrate (Weißmehl und Zucker) → tendenziell starker Blutzuckeranstieg
- Semmel mit Eierspeis und Gemüse → Kohlenhydrate + Eiweiß + Fett + Ballaststoffe → in der Regel flachere Blutzuckerkurve.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023	Seite: 9/12

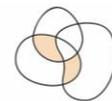


## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

In der folgenden Tabelle finden Sie Beispiele für Lebensmittel die Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett und Ballaststoffe enthalten. Sie können die Tabelle wie einen Mahlzeiten-Bausatz-Kasten sehen: Versuchen Sie Lebensmittel aus jeder Spalte zu einem Gericht „zusammenzubauen“.

Kohlenhydrate +	Eiweiß +	Ballaststoffe (Gemüse/Obst) +	Fett
Nudeln	Eier	Zwiebel	Kernöl
Reisnudeln	Buttermilch	Knoblauch	Olivenöl
Reis	Acidophilusmilch	Gurken	Rapsöl
Polenta	Sauermilch	Tomaten	Alle weiteren Öle
Couscous	Topfen	Zucchini	Sesammus (Tahin)
Bulgur	Cottage Cheese	Melanzani	Nussmus
Hirse	Naturjoghurt	Jungzwiebel	Erdnussbutter
Quinoa	Griechischer Joghurt	Karotten	Nüsse
Knäckebrot	Skyr	Sellerie	<b>Alle weiteren Fettquellen</b>
Haferflocken	Feta	Tiefkühlgemüse natur	
Müsli (zB Basismüsli)	Mozzarella	Salat	
Süßkartoffel	sonstiger Käse	Rote Rüben verpackt	
Erdäpfel	Milch	Sugo fertig bzw. passierte Tomaten	
Mehl	Fisch	<b>Alle weiteren Gemüsesorten</b>	
Brot und Gebäck	Fleisch		
<b>Alle weiteren Kohlenhydratquellen</b>	Schinken	<b>Obst:</b>	
	Krakauer	Apfel	
	Räucherlachs	Pfirsich	
	Räucherforelle	Erdbeeren	
	Tofu	Nektarine	
	Tempeh	<b>Alle weiteren Obstsorten</b>	
	Sojamilch		
	Sojajoghurt		
	Bohnen		
	Linsen		
Kichererbsen, Erbsen			
Saitan			
<b>Alle weiteren Eiweißquellen</b>			

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx		Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023	Seite: 10/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Zusätzliche Hintergrundinformationen zu den einzelnen „Bausteinen“:

#### Eiweiß („Proteine“):

Achten Sie darauf, dass Ihre Mahlzeiten so oft wie möglich eine Eiweißkomponente enthalten. Eiweiß ist ein wichtiger Bestandteil der Muskulatur und auch für unser Immunsystem notwendig. Eiweiß sättigt uns gut und sorgt dafür, dass unser Blutzuckerspiegel nach der Mahlzeit langsamer ansteigt. Eine gute Muskelfunktion ist die beste Variante, um Blutzuckerspiegel in gesunden Bereichen zu halten. Wenn Sie zu wenig Eiweiß essen, wird Muskulatur eher ab- als aufgebaut, selbst wenn Sie sich regelmäßig bewegen. Achten Sie daher darauf bei den meisten Hauptmahlzeiten Eiweiß in die Mahlzeit zu integrieren und essen Sie als Zwischenmahlzeiten eiweißreiche Snacks wie beispielsweise Joghurt, Buttermilch oder Ähnliches.

#### Kohlenhydrate:

siehe erster Abschnitt des Dokuments.

Übrigens: es gibt keine besseren oder schlechteren Kohlenhydrate. Nudeln zählen als Kohlenhydratquelle genauso gut wie Kartoffeln, Reis, Quinoa, Bulgur oder Vollkornbrot. Schlussendlich werden alle Kohlenhydrate in ihre Einzelbausteine aufgespalten und liefern Energie. Indem Sie verschiedene Lebensmittel abwechseln, vermeiden Sie automatisch eine einseitige Ernährung. Dann hat die Pasta genauso ihren Platz wie alles andere 😊

#### Fett:

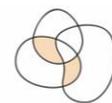
Genauso wie bei den Kohlenhydraten können Sie verschiedenste Fettquellen abwechseln: ob verschiedene Öle (Kernöl, Olivenöl, Rapsöl und Co.) oder Nüsse, Nussmus, Sesammus, und Co. Diese liefern super Nährstoffe und Energie und sorgen gleichzeitig, wie auch Eiweiß, für langsamere Blutzuckeranstiege.

#### Gemüse/Obst/“die frische Zutat“ → Ballaststoffe:

Gemüse und Obst helfen Ihnen, die Mahlzeit abzurunden. Experimentieren Sie hier mit der bunten Pflanzenvielfalt. Vor allem Gemüse ist eine gute Wahl, um Speisen für flachere Blutzuckerkurven zu ergänzen, da sie selbst keinen Blutzuckeranstieg verursachen. Obst enthält von Natur aus Zucker (Fruchtzucker) und kann somit selbst zu Blutzuckeranstiegen führen. Daher ist es sinnvoll Obst mit Eiweiß und Fett zu kombinieren.

Die Fasern der Pflanzen sind super für die Verdauung, sorgen für eine längere Sättigung und – genau – wieder für langsamere Blutzuckeranstiege.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 11/12



## Hintergrundinfos: flache Blutzuckerkurven

### Teil 4: Zusammenfassung

Fassen wir die einzelnen Tipps für flachere Blutzuckerkurven nun nochmal zusammen:

1. Lernen Sie selbst die Wirkung der Mahlzeiten auf Ihren Blutzucker kennen: messen Sie den Blutzucker vor und 2 Stunden nach den Mahlzeiten und testen Sie verschiedene Speisenkombinationen. So sehen Sie, was für Ihren persönlichen Blutzucker am besten funktioniert.
2. Versuchen Sie tagsüber regelmäßig (mind. auf 3 Mahlzeiten bis zu 5 Mahlzeiten verteilt) Kohlenhydrate zu essen.
3. Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen (Rezepte dazu finden Sie jedes Monat auf unserer Homepage).
4. Essen Sie eventuell eine Vorspeise wie zB. Salat, um den Magen vor den Kohlenhydraten schonmal zu füllen.
5. Wählen Sie zuckerfreie Getränke, da der Zucker in Flüssigkeiten sehr schnell ins Blut übergeht.
6. Kombinieren Sie auch Zwischenmahlzeiten öfter mit Eiweiß, Fett und Ballaststoffen (z.B. Joghurt mit Obst und Nüssen statt nur Obst).
7. Finden Sie Bewegung, die Ihnen guttut, Spaß macht und Ihren Körper stärkt.

Wenn Sie Fragen für Ihre persönliche Umsetzung haben, dann kontaktieren Sie eine(n) Diätolog:in mit Erfahrung in der Diabetestherapie. Achtung: nur Diätolog:innen und Ärzt:innen sind in Österreich laut Gesetz dazu berechtigt Ernährungstherapien bei Menschen mit Erkrankungen durchzuführen, da hierfür eine umfassende Ausbildung notwendig ist. Empfehlungen von anderen Berufsgruppen sollten Sie immer mit Vorsicht genießen.

Sie sollten sich durch Empfehlungen nicht verunsichert und extrem eingeschränkt fühlen. Das Ziel ist immer, dass Sie selbst mit Ihrer Erkrankung gut umgehen können. Und: niemand hat immer perfekte Blutzuckerwerte 😊

Wenn Sie bei MEDIUS Patient:in sind, können Sie direkt bei unserer Diätologin einen Termin für ein Beratungsgespräch vereinbaren. Wenn MEDIUS nicht Ihr(e) Hausärzt:in ist, dann finden Sie Diätolog:innen hier: <https://www.diaetologen.at/suche>

Wenn Sie Fragen zur Bewegung haben und sich genauer beraten lassen möchten, können Sie als Patient:in von MEDIUS auch einen Termin bei unseren Physiotherapeut:innen für eine Bewegungsberatung vereinbaren.

Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Website.

Dateiname: Hintergrundinfos_flache Blutzuckerkurven.docx	Version: 1	Status: Final
Erstellung: Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum: 10.01.2023 Seite: 12/12