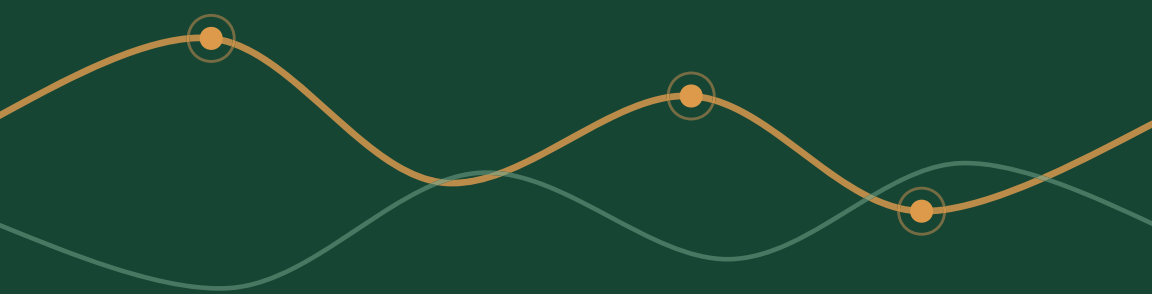


EIN EHRLICHER BEGLEITER

30 Tage Blutzucker- Reset



*Wie du mit einfachem, alltagstauglichem Essen
deinen Blutzucker beruhigst – Schritt für Schritt,
ohne Verbote und ohne leere Versprechen.*

FOKUS ERNÄHRUNG für erhöhte Werte & Prädiabetes

30-Tage Blutzucker-Reset

Wie du mit einfachem, alltagstauglichem Essen deinen Blutzucker beruhigst

BITTE ZUERST LESEN · GESUNDHEITSHINWEIS

Dieses Buch ersetzt keine ärztliche Behandlung und keine individuelle Ernährungsberatung. Es liefert allgemeine Informationen und praktische Anregungen rund ums Essen – mehr nicht. Deine Situation kann anders sein, als die Seiten annehmen.

Sprich mit deiner Ärztin oder deinem Arzt, bevor du etwas grundlegend änderst. Das gilt besonders, wenn du Medikamente nimmst (vor allem gegen Diabetes oder für den Blutdruck), schwanger bist, stillst, eine Nieren- oder Lebererkrankung hast oder in der Vergangenheit eine Essstörung erlebt hast.

Wenn du blutzuckersenkende Medikamente nimmst und gleichzeitig weniger oder anders isst, kann dein Wert zu tief sinken. Diese Kombination gehört ärztlich begleitet. Brich das Programm ab und hol dir Hilfe, wenn du dich anhaltend unwohl fühlst.

Inhalt

TEIL 1 · VERSTEHEN, WAS PASSIERT

1	Blutzucker in einfachen Worten	10
2	Was bei Prädiabetes im Körper passiert	14
3	Insulin – die Waage im Hintergrund	20
4	Warum ausgerechnet dreißig Tage	24
5	Deine Ausgangslage kennen	28

TEIL 2 · DIE HEBEL DER ERNÄHRUNG

6	Kohlenhydrate – Freund und Stolperstein	34
7	Der glykämische Index, nüchtern betrachtet	38
8	Ballaststoffe, dein stärkster Verbündeter	41
9	Eiweiß hält satt und ruhig	45
10	Fette – zu Unrecht gefürchtet	49
11	Die Reihenfolge auf dem Teller	53
12	Der Blutzucker-Teller	57
13	Getränke, die oft übersehen werden	61
14	Snacks ohne schlechtes Gewissen	65

15	Zucker, Süße und die Alternativen	68
----	-----------------------------------	----

TEIL 3 · DER 30-TAGE-PLAN

16	So ist der Plan gebaut	73
17	Woche 1 – Ankommen und beobachten	76
18	Woche 2 – Ordnung ins Essen bringen	79
19	Woche 3 – Stabil durch den Tag	82
20	Woche 4 – Deine eigene Linie finden	85

TEIL 4 · KÜCHE UND ALLTAG

21	Vorratskammer und Einkauf	89
22	Frühstück, das trägt	92
23	Mittag und Abend ohne Aufwand	96
24	Auswärts, unterwegs, eingeladen	100
25	Wenn es einmal nicht klappt	103
26	Nach den dreißig Tagen	106

ANHANG

·	Lebensmittel auf einen Blick	110
·	Dein 30-Tage-Tracker	113
·	Einkaufslisten für vier Wochen	115

VORWORT

Bevor du anfängst

Ein kurzes, ehrliches Wort darüber, was dich erwartet – und was nicht.

Vielleicht hast du eine Zahl im Kopf, die dir dein Arzt genannt hat. Ein Wert, der zu hoch war. Kein Drama, aber auch nicht mehr im grünen Bereich. Genau an diese Stelle richtet sich dieses Buch: an den Moment zwischen „alles gut“ und „jetzt wird es ernst“. Diesen Moment kann man nutzen.

Ich schreibe dir hier nicht als jemand, der dir ein Wunder verkaufen will. Ein hoher Blutzucker verschwindet nicht über Nacht, und niemand sollte dir das einreden. Was sich aber verändern lässt, ist die Art, wie du isst – und damit, wie ruhig oder wie unruhig dein Blutzucker durch den Tag läuft. Das ist keine Kleinigkeit. Es ist der Hebel, an dem du selbst drehen kannst.

Die nächsten dreißig Tage sind als Begleiter gedacht, nicht als Prüfung. Du musst nichts perfekt machen. Du wirst Tage haben, an denen alles gelingt, und Tage, an denen ein Stück Kuchen auf dem Tisch steht und du zugreifst. Beides gehört dazu. Der Plan ist so gebaut, dass er solche Tage aushält.

Worum es hier geht – und worum nicht

Dieses Buch dreht sich um eine Sache: ums Essen. Nicht, weil Bewegung, Schlaf und Stress unwichtig wären – sie sind es nicht. Aber wenn man alles auf einmal angeht, ändert man am Ende oft gar nichts. Deshalb der klare

Fokus. Ein Hebel, gründlich verstanden und geduldig angewendet, bringt dich weiter als zehn gute Vorsätze gleichzeitig.

Du wirst keine exotischen Zutaten brauchen und keine Küchenmaschine für vierhundert Euro. Die meisten Empfehlungen findest du im nächsten Supermarkt. Und du wirst nicht hungern. Ein beruhigter Blutzucker hat wenig mit Verzicht zu tun und viel mit Aufbau: mehr von den Dingen, die dich lange satt halten.

→ Das Ziel ist nicht der perfekte Tag. Das Ziel ist die ruhige Welle – über viele Tage hinweg.

So arbeitest du mit dem Buch

Teil eins erklärt in ruhigen Worten, was in deinem Körper eigentlich vorgeht. Ohne diesen Boden bleibt jede Regel eine Behauptung, die du glauben musst. Mit ihm verstehst du, warum du tust, was du tust – und das hält länger durch als jede Vorschrift.

Teil zwei zeigt dir die Werkzeuge: die großen Nährstoffe, die Reihenfolge auf dem Teller, die Sache mit den Getränken. Teil drei setzt alles in einen Ablauf über vier Wochen. Teil vier bringt dich in die Küche und in den Alltag – einkaufen, kochen, auswärts essen, Rückschläge auffangen.

Am Ende jedes Kapitels findest du einen Kasten mit praktischen Tipps. Wenn dir mal die Zeit fehlt, lies nur diese Kästen. Sie tragen den Kern.

Lies das Buch nicht als Wettlauf. Nimm dir die Wochen, die du brauchst. Manche Leser gehen den Plan zweimal durch. Das ist völlig in Ordnung.

EINE BITTE

Bevor du dein Essen umstellst, wirf einen Blick zurück auf den Gesundheitshinweis vorne. Er ist kurz, aber er ist wichtig – gerade wenn du Medikamente nimmst.

Genug der Vorrede. Wenn du bereit bist, fangen wir da an, wo alles beginnt: bei der Frage, was Blutzucker überhaupt ist.

TEIL 1

Verstehen, was passiert

*Regeln, die man nur befolgt, hält man nicht lange durch.
Regeln, die man versteht, werden Teil des eigenen Denkens.
Deshalb kommt das Verstehen zuerst.*

-
- 1 Blutzucker in einfachen Worten
 - 2 Was bei Prädiabetes im Körper passiert
 - 3 Insulin – die Waage im Hintergrund
 - 4 Warum ausgerechnet dreißig Tage
 - 5 Deine Ausgangslage kennen
-

KAPITEL EINS

01

Blutzucker in einfachen Worten

Bevor wir etwas ändern, klären wir, worüber wir reden. Ganz ohne Fachchinesisch.

Jede Zelle in deinem Körper braucht Energie. Ob du gerade liest, atmest oder schläfst – irgendwo läuft Arbeit, und Arbeit kostet Brennstoff. Der wichtigste Brennstoff heißt Glukose, ein einfacher Zucker. Dein Blut transportiert ihn zu jeder Zelle, so wie ein Fluss Waren zu den Häusern am Ufer bringt. Genau diese Menge Glukose im Blut meinen wir, wenn wir „Blutzucker“ sagen.

Der Zucker kommt aus dem Essen. Vor allem aus Kohlenhydraten: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Obst, Süßes. Dein Verdauungssystem zerlegt sie in ihre kleinsten Bausteine, und einer davon ist Glukose. Sie wandert durch die Darmwand ins Blut, und der Blutzucker steigt. So weit, so normal. Jede Mahlzeit lässt ihn steigen. Das ist kein Fehler, sondern der Sinn des Essens.

Ein Wert, der atmet

Dein Blutzucker steht nie still. Er hebt und senkt sich über den Tag, wie Atem. Morgens nach dem Aufstehen ist er in einem ruhigen Bereich. Du frühstückst, er steigt. Nach ein bis zwei Stunden hat dein Körper den Zucker verteilt, der Wert sinkt wieder. Mittags dasselbe Spiel, abends noch einmal. Ein gesunder Körper hält dieses Auf und Ab in engen Grenzen.

Und hier liegt der ganze Kern des Buches. Nicht jeder Anstieg sieht gleich aus. Manche Mahlzeiten treiben den Wert steil nach oben und lassen ihn danach rasch wieder fallen. Andere heben ihn sanft an und lassen ihn langsam sinken. Dieselbe Kalorienzahl, ein anderer Verlauf. Wirf einen Blick auf die beiden Kurven.

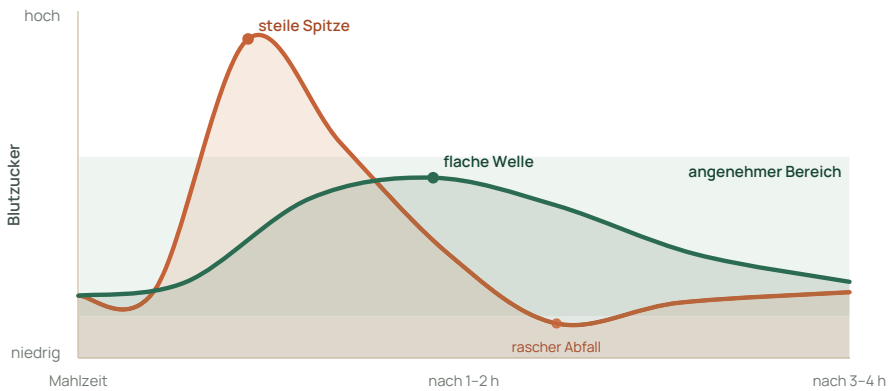


Abb. 1 Zwei mögliche Verläufe derselben Kalorienmenge. Die steile Kurve schießt hoch und fällt rasch wieder; die flache Welle bleibt im angenehmen Bereich. Wie stark der Unterschied ausfällt, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Die steile Kurve fühlt sich im ersten Moment gut an. Ein schneller Schub, ein kurzes Hoch. Danach fällt der Wert wieder – bei manchen Menschen recht zügig. Wer das kennt, kennt vielleicht auch das Gefühl, zwei Stunden nach dem Essen müde zu sein oder schon wieder Appetit zu haben.

Ein wichtiger Hinweis dazu, damit du dich nicht selbst in die Irre führst: Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Hunger nach dem Essen beweisen keine Unterzuckerung. Diese Beschwerden sind unspezifisch und können viele Ursachen haben – zu wenig Schlaf, eine große Portion, der ganz normale Nachmittag. Eine echte reaktive Unterzuckerung liegt erst vor, wenn zeitgleich mit den Beschwerden auch ein tatsächlich niedriger Glukosewert

gemessen wird. Nimm die Signale deines Körpers ernst, aber deute sie nicht über.

Die flache Welle macht das Gegenteil. Sie liefert Energie, ohne zu überfordern. Du bleibst länger satt, dein Kopf bleibt klarer, und die nächste Mahlzeit ist eine Entscheidung, kein Zwang. Über einen einzelnen Tag ist der Unterschied klein. Über dreißig Tage ist er groß. Über Jahre entscheidet er mit darüber, wie leicht dein Körper mit Zucker umgeht.

Warum ruhig besser ist

Häufige, heftige Ausschläge fordern den Körper immer wieder. Jede steile Spitze verlangt eine kräftige Antwort, um den Zucker wieder einzufangen. Ob daraus mit der Zeit eine gestörte Glukoseregulation wird, hängt von vielen Faktoren ab – dazu kommen wir in Kapitel drei. Für den Moment reicht ein einfaches Bild: Ein See, in den ständig Steine geworfen werden, kommt schwerer zur Ruhe als einer, auf dem sich nur sanfte Wellen kräuseln.

Du kannst diesen Verlauf beeinflussen – vor allem durch die Auswahl und die Kombination deiner Lebensmittel und durch die Reihenfolge beim Essen. Was du auf den Teller legst, in welcher Menge, in welcher Zusammenstellung – das entscheidet mit, ob deine Kurve springt oder fließt. Genau das lernst du hier, Stück für Stück. Dass dabei auch die Gesamtmenge eine Rolle spielt, sehen wir uns später noch an.

→ **Nicht die Kalorien allein zählen, sondern auch die Form der Kurve. Ruhige Wellen statt scharfer Spitzen.**

Bevor wir zu den Werkzeugen kommen, lohnt ein zweiter Blick auf deine eigene Erfahrung. Kennst du das Nachmittagstief nach einem Brötchen mit Marmelade? Die Schläfrigkeit nach einem großen Teller Nudeln? Solche Beschwerden können mit dem Blutzucker zu tun haben, müssen es aber nicht