

# Blutzucker-Killer

<b>Ahornsirup</b>	Die im Ahornsirup enthaltene Substanz Quebecol ist eine Phenolverbindung und entsteht während der Herstellung des Sirups durch das Erhitzen und kann zwei bestimmte Enzyme blockieren, die an der Zuckerkrankheit beteiligt sind.
<b>Aloe Vera</b>	Auch Produkte mit Aloe Vera verbessern die Sensitivität des Insulins und können so zu einer Senkung des Blutzuckers beitragen. Dadurch kann die Glukose wieder besser in die Körperzellen transportiert werden.
<b>Äpfel</b>	Der in Äpfeln enthaltene Ballaststoff Pektin sorgt dafür, dass in Lebensmitteln enthaltener Zucker nur langsam aufgenommen wird. Wenn der Körper ausreichend Pektin mittels Äpfeln aufnehmen soll, muss man täglich 3 Äpfel essen. Ersatzweise können auch Apfeltrester oder Pektinkonzentrate genommen werden. Apfelmus und Apfelsaft sind für diesen Effekt jedoch nicht geeignet.
<b>Ausreichend schlafen</b>	Schlafmangel fördert nicht nur Übergewicht und lässt den Blutzucker steigen, umgekehrt können schlechte Zuckerwerte auch wiederum den Schlaf beeinträchtigen.
<b>Autogenes Training</b>	Bei Stress produziert der Körper das Stresshormon Cortisol. Dieses sorgt gemeinsam mit anderen Hormonen dafür, dass der Blutzuckerspiegel ansteigt. Und um Stress nicht entstehen zu lassen, können Entspannungstechniken wie autogenes Training helfen.

<p><b>B-Vitamine</b></p>	<p>Neben der Vorbeugung von Nervenschäden hilft Vitamin B1 dabei, bestimmte Entzündungsstoffe aufzuhalten, die sonst zu Arterienverkalkung und somit zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen.</p>
<p><b>Bananen</b></p>	<p>Wenn man reife und überreife Bananen meidet und stattdessen Bananen, die noch etwas grün sind, isst, wird der Blutzucker bei weitem nicht so stark, sondern eher sanft gesteigert.</p>
<p><b>Bengalische Feige</b></p>	<p>In Untersuchungen fand man heraus, dass sowohl der Rindenextrakt als auch der Wurzelextrakt blutzuckersenkende Eigenschaften besitzt.</p>
<p><b>Bengalische Quitte</b></p>	<p>Neben dem wässrigen Sud der Wurzelrinde soll auch der Extrakt der Frucht hypoglykämische Eigenschaften besitzen.</p>
<p><b>Bewegung und Sport</b></p>	<p>Die Blutzuckerwerte können mithilfe von Sport/Bewegung so weit verbessert werden, dass sowohl die Tabletten- als auch die Insulin-Dosis reduziert werden kann. Wichtig dabei ist, dass das Gewicht in Form des Fettgewebes reduziert wird und dafür Muskelgewebe aufgebaut wird. Denn Muskeln beziehen ihre Energie aus Zucker. Vorsicht sollte man dabei auf jeden Fall walten lassen, denn viel Sport kann zu einer starken Unterzuckerung führen.</p>
<p><b>Bockshornklee</b></p>	<p>Der Bockshornklee soll nicht nur gegen Appetitlosigkeit und Hautentzündungen, sondern sich auch auf den Cholesterinspiegel und den Blutzuckerspiegel positiv auswirken.</p>
<p><b>Bohnen</b></p>	<p>Durch den hohen Ballaststoff-Anteil können Bohnen zur Regulierung des Blutzuckers und der Insulinwerte beitragen. Durch die in den Bohnen enthaltenen Pektine wird die Aufspaltung von Kohlenhydraten im Blutkreislauf verlangsamt und weitere Insulin-Rezeptoren produziert.</p>

<p><b>Buchweizen</b></p>	<p>Auch bereichert Buchweizen die Ernährung von Diabetikern mit insulinfreundlichen Ballaststoffen.</p> <p>In einer kanadischen Studie sanken die Glukosewerte bei diabetischen Laborratten bei regelmässiger Fütterung mit Buchweizen um ca. 1/10 bis fast 1/5, was einen ähnlichen Effekt auf uns Menschen schließen lässt.</p>
<p><b>Chrom</b></p>	<p>Das Spurenelement Chrom soll einen besonders großen Einfluss auf die Senkung des Blutzuckers haben. So soll bei Diabetikern die Insulinwirkung verbessert werden und damit die Blutzuckerregulation optimiert werden. Im Gegensatz kann ein Mangel die Blutzuckerwerte steigen lassen.</p>
<p><b>Efeukürbis</b></p>	<p>Extrakte des Efeukürbis können den Blutzucker wirkungsvoll senken. Diese Wirkung haben Forscher der Universität Bangalore/Indien in einer Studie getestet.</p>
<p><b>Essig</b></p>	<p>Auch ein Esslöffel Apfelessig vor dem Schlafengehen, kann bei einem Typ-2-Diabetiker den Nüchtern-Blutzucker am nächsten Morgen senken.</p>
<p><b>Fisch</b></p>	<p>Die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren verringern das Risiko, eine sog. Insulinresistenz zu entwickeln.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Gemüse- und Fruchtmischungen</b></p>	<p>Der Blutzucker wird von den einzelnen Obst- und Gemüsesorten unterschiedlich beeinflusst.</p> <p style="text-align: center;">Generell kann man aber sagen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">•</li> </ul> <p>Durch <b>Gemüse, Salat, Kräuter und Pilze</b> wird der Blutzuckerspiegel wegen des hohen Wassergehalts und sehr geringen Zuckergehalts kaum beeinflusst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">•</li> </ul> <p><b>Obst</b> dagegen erhöht wegen des Zuckergehalts den Blutzucker. Wie schnell und wie stark hängt von weiteren Faktoren wie dem Ballaststoff-, Eiweiß- und Fett-Gehalt ab. Orientierungspunkte geben der <b>glykämische Index</b> bzw. <b>die glykämischen Last</b>.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ginseng</b></p>	<p>Ginseng kann zwar keine Heilung bewirken oder eine Insulin-Behandlung ersetzen, dafür aber die Bauchspeicheldrüse positiv beeinflussen und die Insulin-Behandlung positiv unterstützen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Grapefruits und Grapefruitsamen-Extrakt</b></p>	<p>Nicht nur Äpfeln, sondern auch sauren Zitrusfrüchten wie Grapefruits wird eine positive Wirkung auf den Blutzuckerspiegel nachgesagt. Neben dem Fruchtfleisch ist auch ein Grapefruitsamenextrakt zu empfehlen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Guar</b></p>	<p>Guar führt bei Diabetes mellitus zur Senkung der Blutzuckerwerte nach dem Essen. Weiterhin hilft Guar bei Dyslipidämie, Übergewicht und Obstipation.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Guave</b></p>	<p>Die Guave enthält hohe Mengen an Vitamin C, Carotin, Vitamin B1, B2, B6 und Einfachzucker wie Glukose, Fructose und Saccharose. Trotz der enthaltenden Monosaccharide, wirken neben der unreifen Schale der Frucht auch die Blätter hypoglykämisch.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Gurmar</b></p>	<p>Gurmar verringert die Aufnahme von Glukose aus dem Dünndarm.</p>

<p style="text-align: center;"><b>Haferkleie</b></p>	<p>Haferkleie ist zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bzw. zur Senkung von erhöhten Cholesterinwerten besonders zu empfehlen. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamt- sowie LDL-Cholesterinspiegels führt. Hafer-<math>\beta</math>-Glucan bildet im Magen und Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, die eine verlangsamte Resorption der Nährstoffe aus der gelartigen Masse zur Folge hat. Dies führt zu einem weniger starken und zeitverzögerten Anstieg des Blutglucosespiegels.</p> <p>Bei der Verwendung von Haferkleie in der menschlichen Ernährung sollte gleichzeitig auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden, da es sonst, wie allgemein bei ballaststoffreicher Kost, zu Verstopfungen kommen kann.</p> <p style="text-align: center;"><i>Quelle: Wikipedia</i></p>
<p style="text-align: center;"><b>Heidelbeeren</b></p>	<p>Die Anthocyane in den Heidelbeeren oder auch Blaubeeren regulieren den Blutzuckerspiegel und regen die Verbrennung von Bauchfett an.</p> <p>Am meisten kommen Anthocyane zwar bei Blaubeeren vor, aber auch bei anderen dunklen Beeren kommen sie vor. Dabei gilt: je dunkler die Früchte sind, desto höher ist ihr Anteil an Anthocyanen (beispielsweise Brombeeren oder schwarze Johannisbeeren).</p>

<p><b>Hülsenfrüchte</b></p>	<p>Hülsenfrüchte schützen gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, verschiedene Krebsarten und Diabetes mellitus. Sie besitzen wegen ihres hohen Ballaststoffanteils und des hohen Gehalts an resistenter Stärke eine geringe blutzuckersteigernde Wirkung und sind für den menschlichen Verdauungstrakt praktisch nicht zu verdauen.</p> <p>Hülsenfrüchte haben zwar ein schlechtes Image, da sie blähend wirken und als Dickmacher gelten. Das ist aber falsch, denn sie sind ideal zur Gewichtsreduktion und besitzen wertvolle Proteine, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.</p>
<p><b>Ingwer</b></p>	<p>Durch einen Bestandteil des Ingwers, Gingerol, wird die Insulinsensitivität gesteigert, das heißt, die die Bereitschaft der Körperzellen, Insulin aufzunehmen, erhöht.</p>
<p><b>Kakao</b></p>	<p>Eine italienische Studie soll gezeigt haben, dass der hohe Anteil von Flavonoiden in dunkler Schokolade das Risiko für eine Insulinresistenz reduziert. Diese Flavonoide sind jedoch in Milkschokolade und weißer Schokolade wenig bis gar nicht vorhanden sind.</p> <p>Aber auch hier gilt das Gleiche wie bei allen Süßigkeiten: Nur in Maßen ist die dunkle Schokolade sicher die bessere Wahl als manche andere zucker- und fettreiche Süßigkeit, weil auch hier kann und ist raffiniertes bzw. Industriezucker enthalten. Enthalten sind die meisten Flavonoide in unverarbeitetem Rohkakao bzw. Rohschokolade, die keinen Industriezucker enthalten.</p>

<p><b>Knoblauch</b></p>	<p><b>Obwohl Knoblauch</b> vielleicht nicht jedermanns Sache ist, fördern die Aminosäuren im Knoblauch fördern die Insulinproduktion, was die Blutzuckerwerte auf natürlichem Wege natürlich reguliert.</p>
<p><b>Kokosöl</b></p>	<p>Da Kokosöl aus mittelkettigen Fettsäuren besteht und die Körperzellen für den Abbau dieser Moleküle keine Glukose benötigt wird die Insulinproduktion nicht beeinträchtigt. Im Gegensatz zu den langkettigen Fettsäuren anderer Öle, die es sich als Fettpölsterchen bequem machen, stehen die Fettsäuren des Kokosöls mit ihrer antioxidativen, antibakteriellen und antifungualen Wirkung dem Körper sofort als Energielieferanten zur Verfügung.</p>
<p><b>Kürbis</b></p>	<p>Durch die sättigenden Ballaststoffe im Kürbisfleisch werden die Verdauung und das Abnehmen unterstützt, weshalb Giftstoffe abgeleitet und der Blutzuckerspiegel ausgeglichen werden.</p>
<p><b>L-Carnitin</b></p>	<p><b>L-Carnitin</b> beinhaltet die <b>Aminosäuren</b> Methionin und Lysin und regt damit den <b>Fettstoffwechsel</b> an. Auch zeigte eine Studie von 2011, dass die tägliche Zufuhr von L-Carnitin die Metabolisierung von Glukose anregen kann.</p>

## Magnesium

Dadurch, dass Magnesium die Wirkung des Insulins verbessert, hilft es auch, Folgeprobleme des Diabetes zu vermeiden. Aber auch bei Nicht-Diabetikern kann das Risiko für Diabetes durch die magnesiumreiche Ernährung verringert werden.

### **Lebensmittel mit Magnesium**

(Angaben pro 100 g, wenn nicht anders angegeben.)

- Heilwasser (pro Liter): 100 bis 300 mg (0 kcal)
- Cashewnüsse: 265 mg (572 kcal)
- Sojabohnen: 220 mg (327 kcal)
- Erdnüsse: 160 mg (564 kcal)
- Hafer: 130 mg (334 kcal)
- Weizen: 95 mg (298 kcal)
- Spinat: 60 mg (18 kcal)
- Butterkäse: 55 mg (344 kcal)
- Seezunge: 50 mg (83 kcal)
- Thunfisch: 50 mg (226 kcal)
- Fenchel: 50 mg (24 kcal)
- Bananen: 30 mg (88 kcal)



<p><b>Meerrettichbaum</b></p>	<p>Damit der Moringa den Typ-2-Diabetes positiv beeinflusst, wird eine relativ hohe Dosis von 8 g pro Tag benötigt. Allerdings ist die blutzuckersenkende Wirkung zwar geringer als bei Maulbeerblättern, aber immer noch ausgeprägt. Nimmt man beide getrockneten Blätter-Pulver in Kombination, verstärkt sich die Wirkung.</p>
<p><b>Nüsse</b></p>	<p>Nüsse sind nicht nur frei von Cholesterin, enthalten sowohl fett- als auch wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe. Damit möglichst viele der enthaltenden Vitamine und Mineralstoffe im Körper aufgenommen werden können, sollten die Nüsse möglichst ungesalzen, trocken und ungeröstet sein.</p>
<p><b>Pseudoginseng</b></p>	<p>Der Pseudoginseng, Tian-qi, ist eine Kräutermischung mit einer blutzuckersenkenden Wirkung vor allem in der Postprandialphase, die Zeit kurz nach dem Essen.</p>
<p><b>Rhabarber</b></p>	<p>Der Rhabarber bzw. Teile von ihm besitzen antidiabetische Wirkung und können die Glukosetoleranz verbessern. Rhabarbersaft kann auch zum Senken des Blutzuckers genutzt werden. Natürlich zuckerfrei.</p>
<p><b>Rosafarbene Catharanthe</b></p>	<p>Durch den Saft der Blätter wird die Insulinausschüttung gesteigert, was ihn für Nichtdiabetiker gefährlich werden lässt, da es dadurch zu einer Unterzuckerung kommen kann.</p>
<p><b>Seetang</b></p>	<p>Spirulina (Blaualgen) senkt nicht nur die Konzentration des Blutzuckers, sondern reduziert auch den Gesamtcholesterin-Wert, den LDL-Wert und lässt den HDL-Wert ansteigen. Das blaugrüne Pigment der Spirulina-Algen reguliert den Blutzuckerspiegel.</p>

<p><b>Sojabohnen</b></p>	<p>Durch die komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe besitzen die Sojabohnen einen niedrigen glykämischen Index, was nicht nur für Diabetiker von Vorteil ist, sondern auch einer Entstehung von Diabetes entgegenwirken kann. Laut mehrerer Studien verbessert eine auf Soja basierende Diät die Glukosetoleranz, die Blutfettwerte und die Insulinsensitivität.</p>
<p><b>Stevia</b></p>	<p>Stevia ist ein aus der Pflanze <i>Stevia rebaudiana</i> („Süßkraut“, auch „Honigkraut“) gewonnenes Stoffgemisch, das als Süßstoff verwendet wird. <b>Quelle: Wikipedia</b></p>
<p><b>Strohblume</b></p>	<p>Jiagulan enthält ähnliche Wirkstoffe wie Ginseng und besitzt daher blutzucker- und blutfettsenkenden Eigenschaften</p>
<p><b>Süße Feigen</b></p>	<p>Die blattähnlichen Teile des Nopal-Feigenkaktus hat aufgrund des hohen Pektin- und Ballaststoffgehalts unter anderem auch blutzuckersenkende und antihyperglykämische (die Blockierung des Anstiegs des Blutzuckers) Eigenschaften. Die blutzuckersenkende Wirkung tritt nur beim Konsum des gesamten „Blattes“ auf. Eine antihyperglykämische Wirkung zeigt sich nicht nur im Extrakt, sondern auch nach einer Filterung der Flüssigkeit.</p>
<p><b>Süßstoffe</b></p>	<p>Süßstoffe sind synthetisch hergestellte oder natürliche Ersatzstoffe für Zucker, die eine wesentlich stärkere Süßkraft haben. <b>Quelle: Wikipedia</b></p>
<p><b>Tee</b></p>	<p>Tee (speziell grüner Tee) wirkt sich neben Mineralwasser positiv auf den Blutzuckerspiegel aus. So soll laut wissenschaftlichen Studien grüner Tee den Blutzucker senken.</p>

<p><b>Vitamin C</b></p>	<p>Vitamin C und E schützen die Zellen vor den Angriffen freier Radikale, indem sie sich von diesen selbst oxidieren lassen. Auch senkt das Vitamin C den Insulinwert im Plasma deutlich, weshalb sich der Glucosespiegel im Blut verringert. Außerdem kann es den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen.</p>
<p><b>Vollkorngetreide</b></p>	<p>Vollkornbrot aus Gerste oder Roggen hält den Blutzuckerspiegel für viele Stunden auf gleichbleibend hohem Niveau. Auch haben Vollkornprodukte einen niedrigen glykämischen Index, sie lassen den Blutzuckerspiegel nur langsam steigen.</p>
<p><b>Wakame</b></p>	<p>Die Braunalge Wakame enthält das Antioxidans Fucoxanthin fördert in der Leber die Synthese von DHA (einer Omega-3-Fettsäure) und hat deshalb einen starken Anti-Diabetes-Effekt.</p>
<p><b>Walnüsse</b></p>	<p>Walnüsse enthalten neben mehrfach ungesättigten Fettsäuren, (Omega-3-Fettsäuren) mit insulinsenkender Wirkung auch Vitamin E und andere antioxidative Verbindungen, die den Organismus zusätzlich stärken.</p>
<p><b>Weinblätter</b></p>	<p>Weinblätter ohne Stiel enthalten Entzündungshemmer und wirken blutzuckersenkend.</p>
<p><b>Weißbeerige Mistel</b></p>	<p>Misteln, die auf Nadelhölzern wachsen, können eine Blutzucker senkende Wirkung haben.</p>
<p><b>Zimt</b></p>	<p>Zimt senkt den Blutzuckerspiegel, die LDL-Blutcholesterinwerte und die Triglyceridwerte.</p>
<p><b>Zink</b></p>	<p>Zink wirkt sich unter anderem auf die Insulinbildung, die Insulinwirkung und die Insulinresistenz aus.</p>