

Anhang zum Hörbuch

DER GLUKOSE- TRICK

Schluss mit Heißhunger, schlechter Haut und
Stimmungstiefs – Wie man der Achterbahn des
Blutzuckerspiegels entkommt

VON JESSIE INCHAUSPÉ

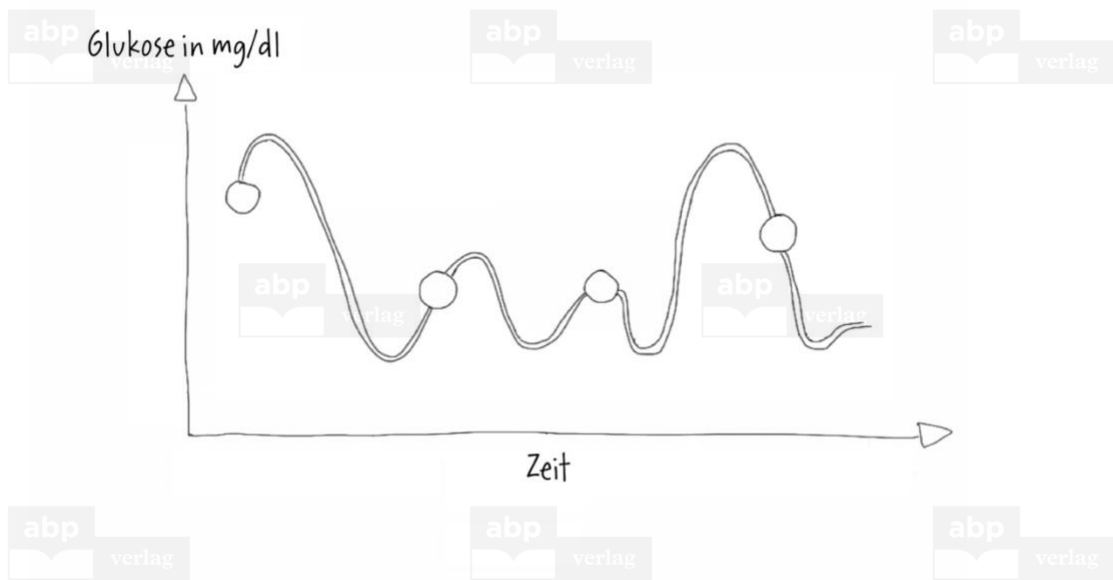


Meine Vorgeschichte	3
Teil 1: Was ist Glukose?	6
Kapitel 2: Auftritt Jerry – wie Pflanzen Glukose produzieren	6
Kapitel 3: Familiensache – wie die Glukose in den Blutkreislauf gelangt.....	9
Kapitel 4: Lust am Genuss – warum wir immer mehr Glukose zu uns nehmen.....	10
Kapitel 5: Unter der Haut – wie wir Glukosespitzen ausmachen	13
Teil 2: Warum sind Glukosespitzen schädlich?	16
Kapitel 6: Dampfloks, Toast und Tetris – was bei einer Spitze in unserem Körper passiert.	16
Kapitel 7: Von Kopf bis Fuß – wie Glukosespitzen uns krank machen.....	19
Teil 3: Eine flache Glukosekurve – wie geht das?	20
Hack Nr. 1	20
Hack Nr. 2	26
Hack Nr. 3	31
Hack Nr. 4	37
Hack Nr. 5	44
Hack Nr. 6	49
Hack Nr. 7	51
Hack Nr. 8	56
Hack Nr. 9	59
Hack Nr. 10	61
Tipps & Tricks.....	69
Du bist etwas Besonderes.....	75

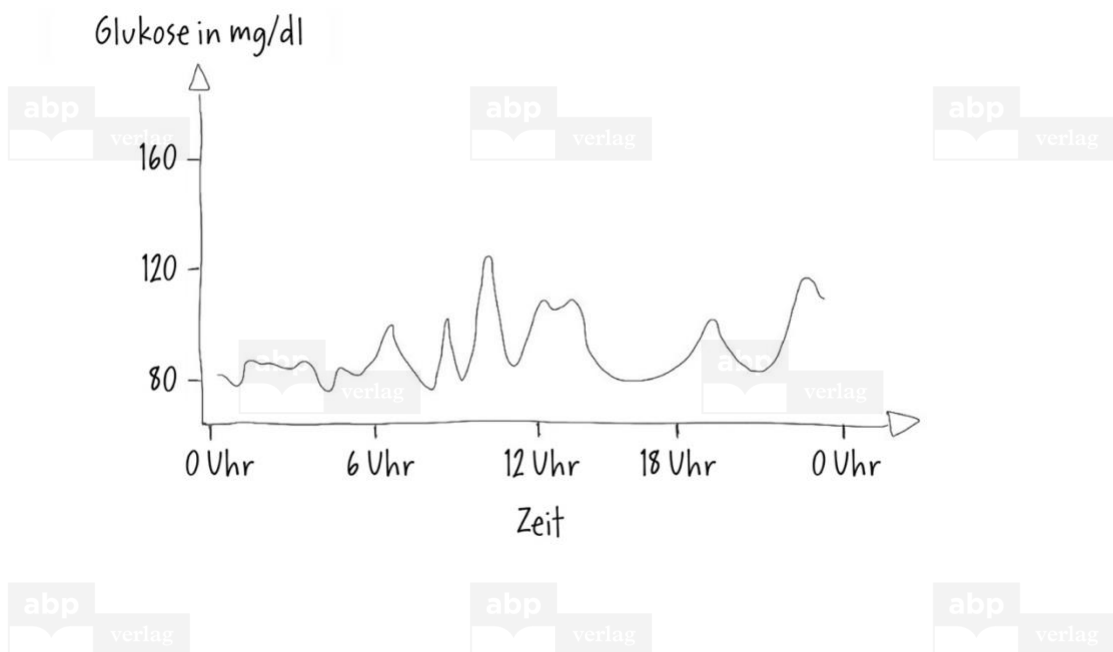
Meine Vorgeschichte



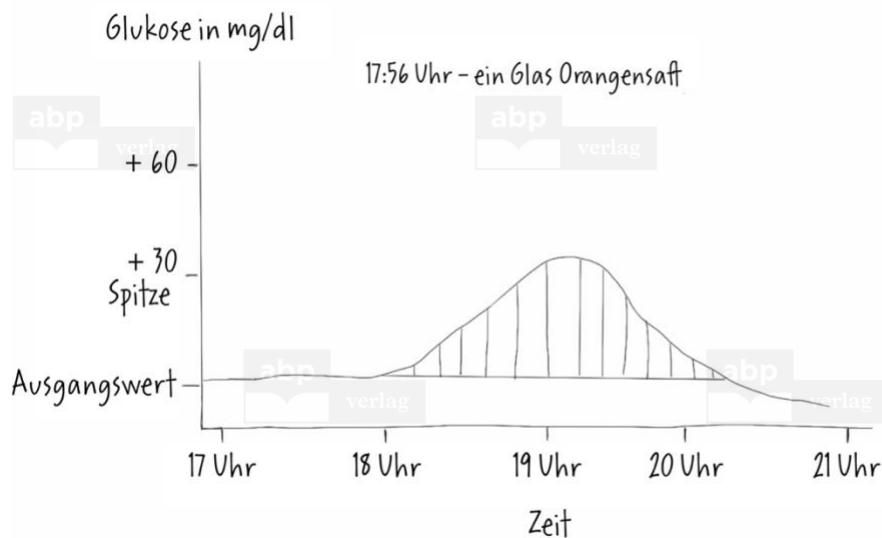
Das Ergebnis der OP. (Nein, ich löse im Metalldetektor am Flughafen keinen Alarm aus, und ja, das bleibt für immer drin.)



Die kontinuierliche Glukosemessung mithilfe von CGMs (der Graph) bildet Glukosespitzen ab, die bei der traditionellen Fingerstich-Methode (markierte Punkte) übersehen werden.

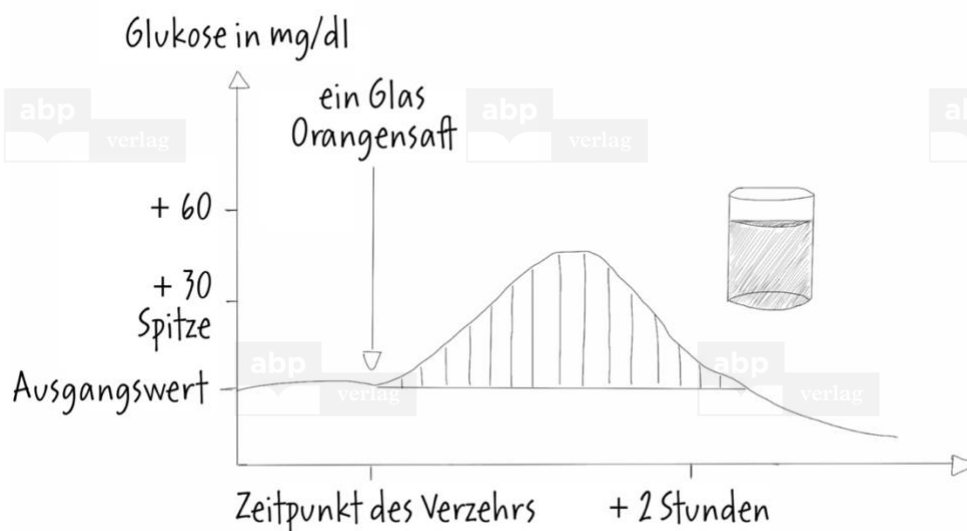


Die Glukosewerte im Verlauf eines Tages, wie sie das CGM-Gerät ausgibt. Es ist unklar, was hier passiert.



Ich richtete den Blick auf die vier Stunden rund um das Trinken des Orangensaftes um 17:56 Uhr. Um das Ganze anschaulicher zu gestalten, verband ich die Punkte zu einer Linie und färbte die Fläche unter der Spitze ein.

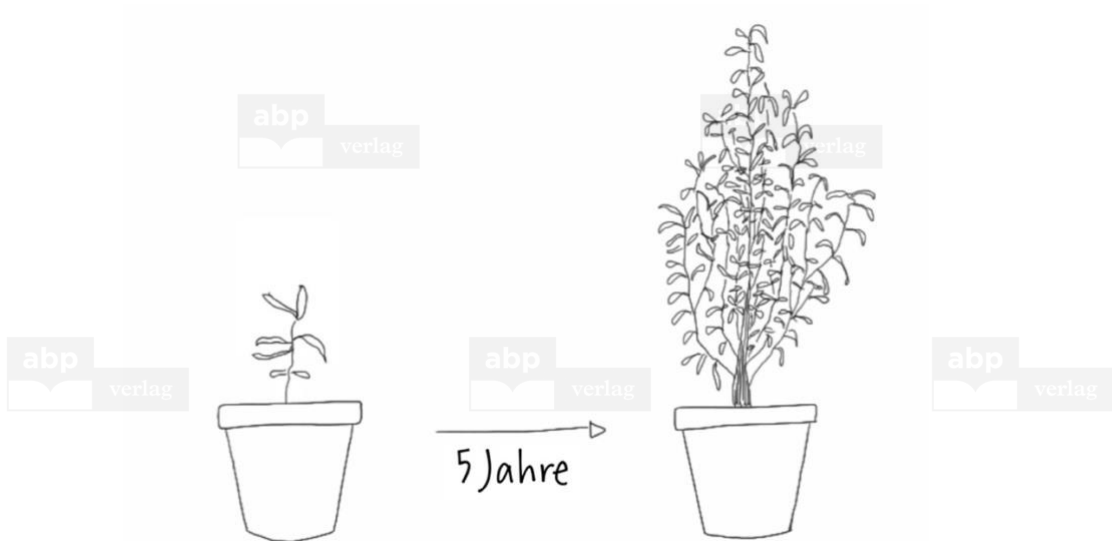
Und da auch Wissenschaft gut aussehen sollte, vereinfachte ich die Beschriftung der Achse und fügte rechts ein Bild des entsprechenden Lebensmittels ein. Jetzt sah das Ganze schon viel ansprechender aus.



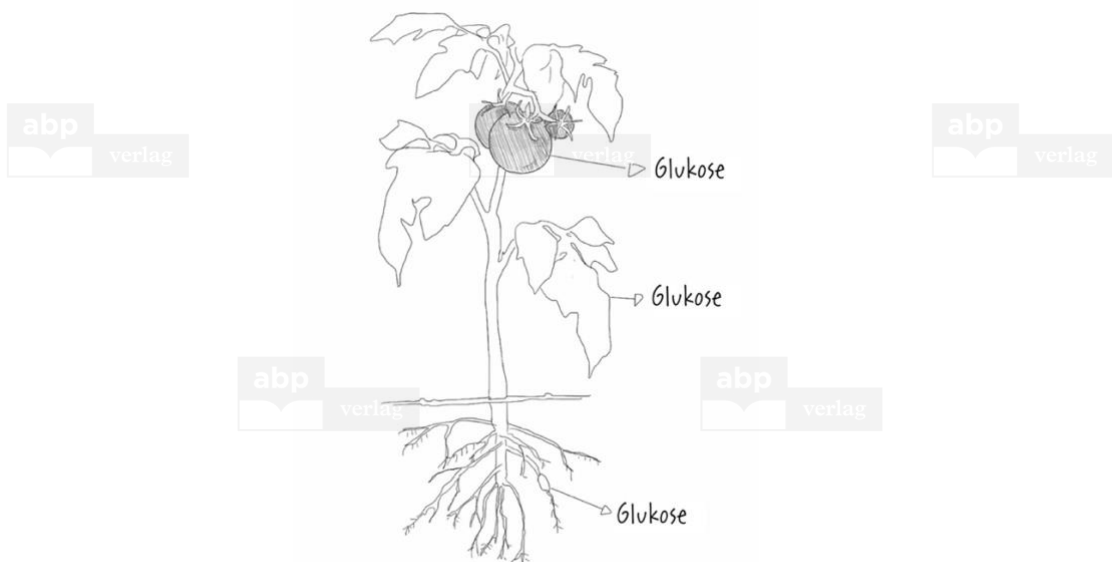
Das fertige Schaubild, erstellt mit meiner Software. Orangensaft enthält, wie alle Fruchtsäfte, keine Ballaststoffe, aber viel Zucker und erzeugt daher eine Glukosespitze.

Teil 1: Was ist Glukose?

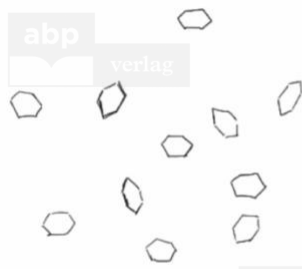
Kapitel 2: Auftritt Jerry – wie Pflanzen Glukose produzieren



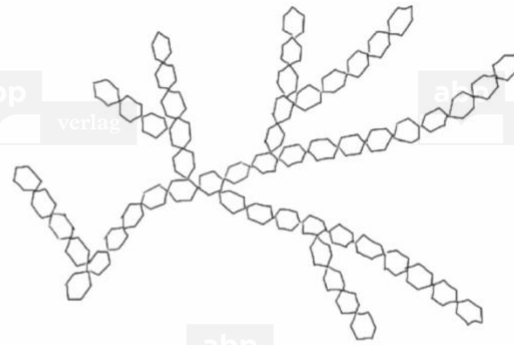
Das Weidenexperiment bewies, dass Pflanzen nicht aus Erde entstehen.



Durch die Fotosynthese verwandeln Pflanzen einen sonnigen Nachmittag in Glukose und verwenden diese in verschiedenen Formen zum Wachsen. Hier sehen wir Wurzeln, Blätter und Früchte.



Glukose

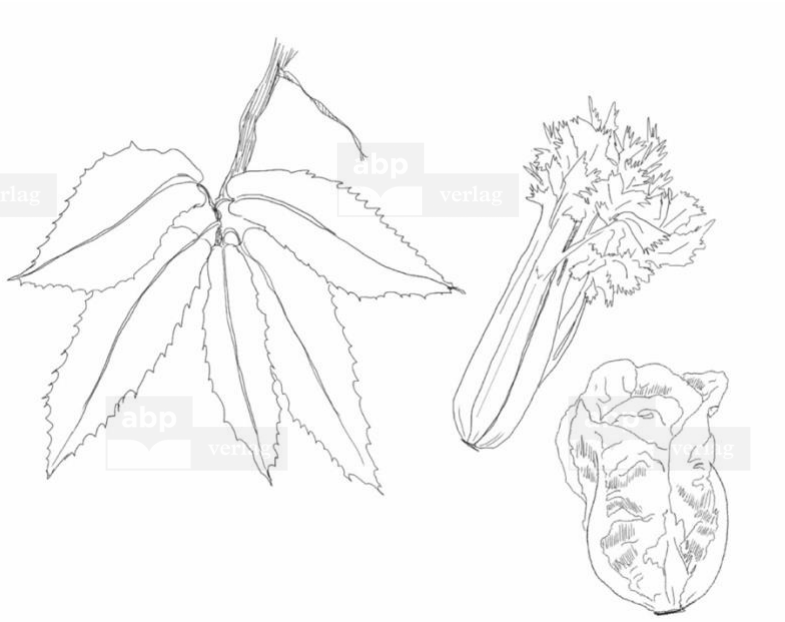


Stärke

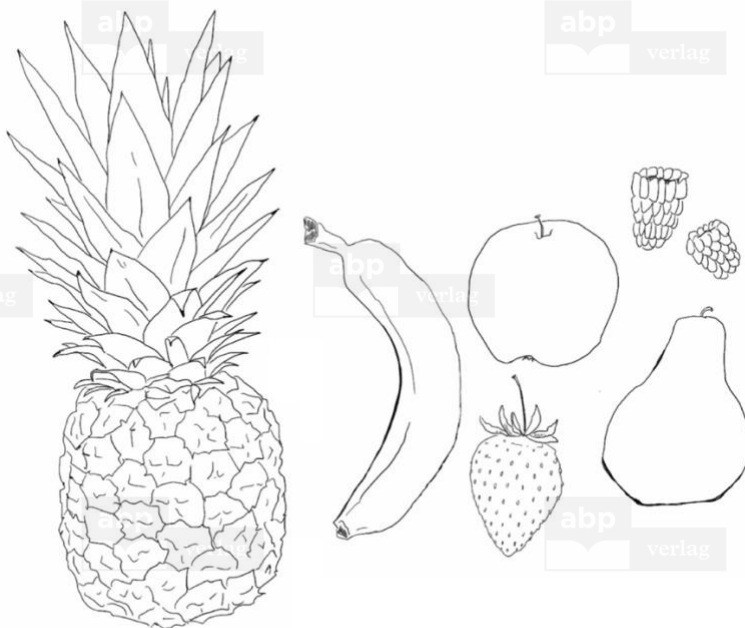
Um Glukose zu speichern, fügen Pflanzen die Moleküle zu langen Ketten zusammen – Stärke.



Wurzelgemüse und Samen sind prall mit Stärke gefüllt.

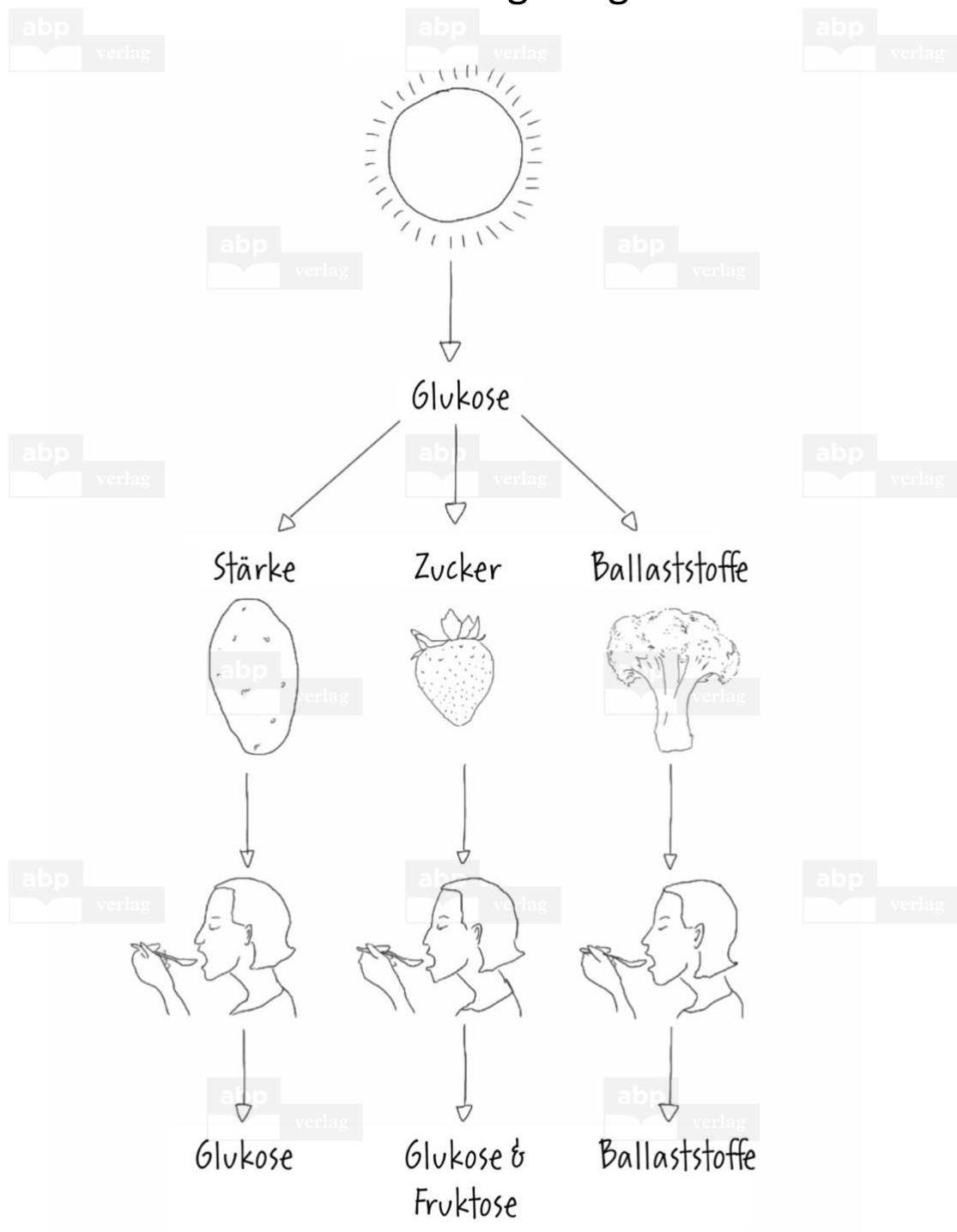


Die meiste Zellulose ist in Stämmen, Ästen und Blättern enthalten.



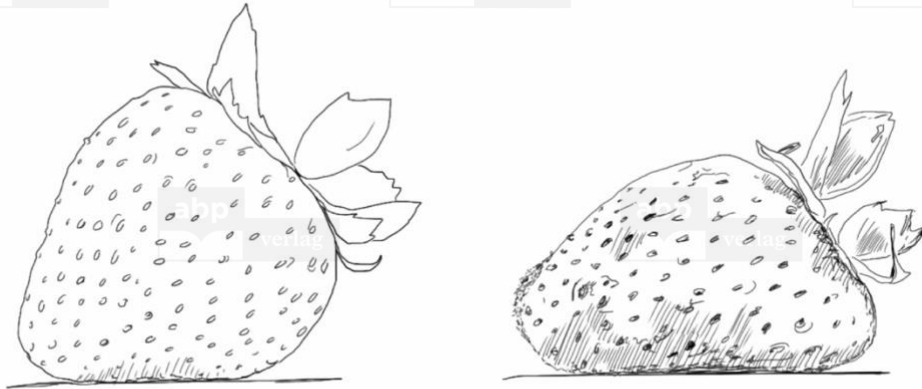
Früchte stecken voller Fruktose.

Kapitel 3: Familiensache – wie die Glukose in den Blutkreislauf gelangt



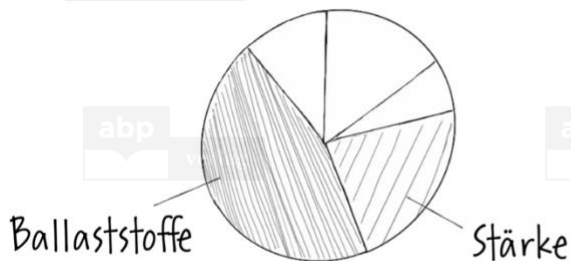
Alle Teile einer Pflanze, die wir essen, werden im Verlauf der Verdauung wieder zu Glukose (und Fruktose), mit Ausnahme der Ballaststoffe, die unverändert bleiben.

Kapitel 4: Lust am Genuss – warum wir immer mehr Glukose zu uns nehmen

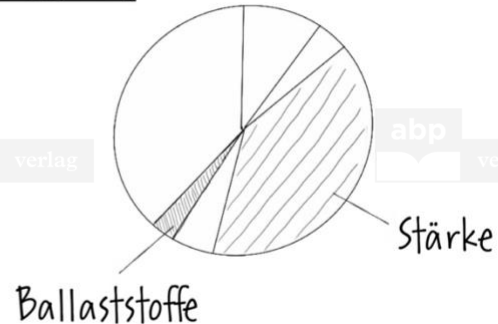


Eine Erdbeere, im frischen Zustand und nachdem sie über Nacht eingefroren und wieder aufgetaut wurde.

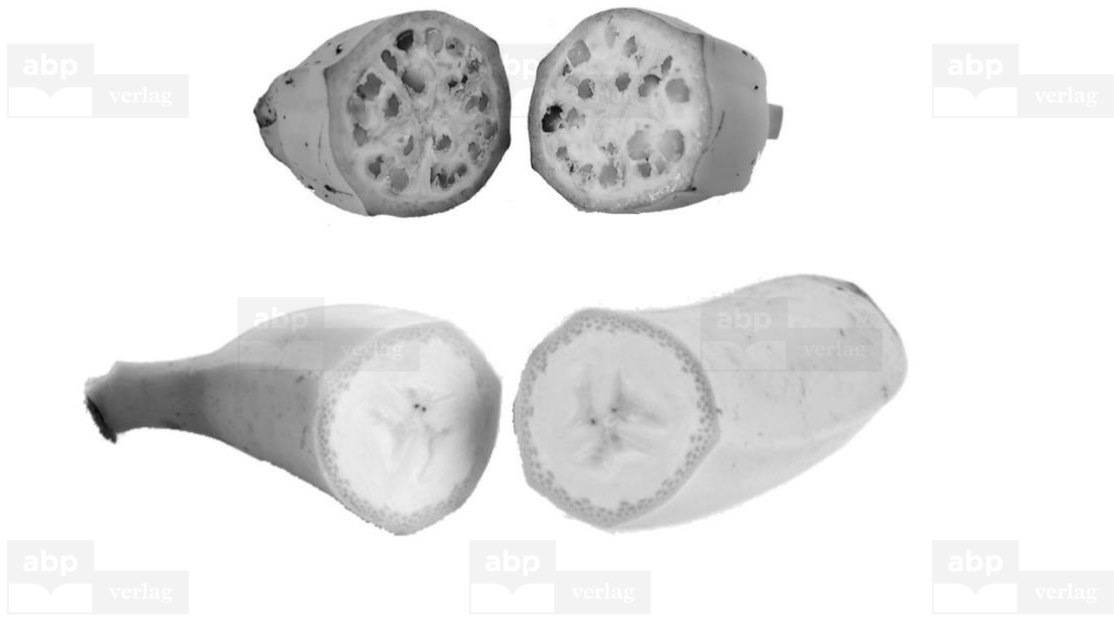
Weizenkleie:



Weißbrot:



Bei der Verarbeitung der stärkehaltigen Bestandteile einer Pflanze zu einem Supermarktprodukt werden ihnen oft die Ballaststoffe entzogen. So verwandeln sich ballaststoffreiche Samen und Wurzeln in stärkehaltiges Brot oder Chips (meist wird auch noch Zucker hinzugefügt).

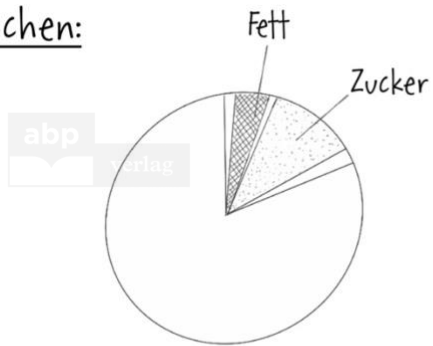


In früheren Zeiten (Bild oben) entsprachen Bananen dem, was die Natur vorgesehen hatte: Sie enthielten viele Ballaststoffe und etwas Zucker. Die Banane des 21. Jahrhunderts (Bild unten) ist das Ergebnis langwieriger Züchtungsbemühungen, um die Ballaststoffe zu reduzieren und den Zuckergehalt zu steigern.

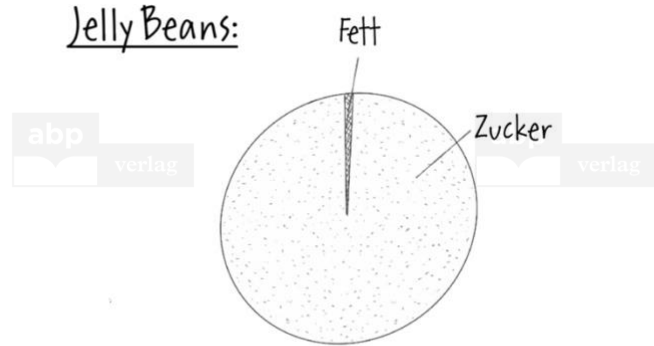


Links ein Pfirsich, wie er vor 6000 Jahren aussah, rechts ein Pfirsich aus dem 21. Jahrhundert. Das Obst, das wir heute essen, ist deutlich größer und süßer, als es Früchte vor Tausenden von Jahren waren.

Kirschen:

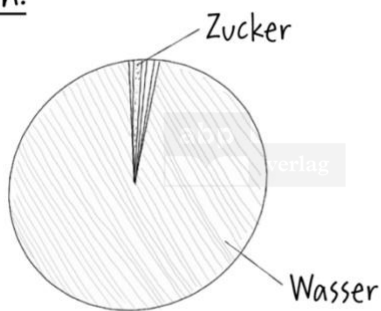


Jelly Beans:

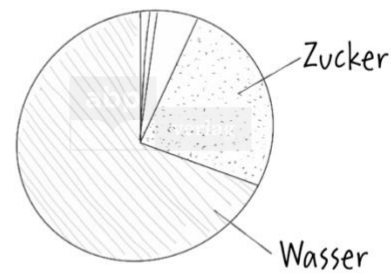


Sowohl Süßigkeiten wie Jelly Beans als auch Obst, wie etwa Kirschen, enthalten Zucker. Doch bei Jelly Beans ist seine Konzentration sehr viel höher.

Tomaten:

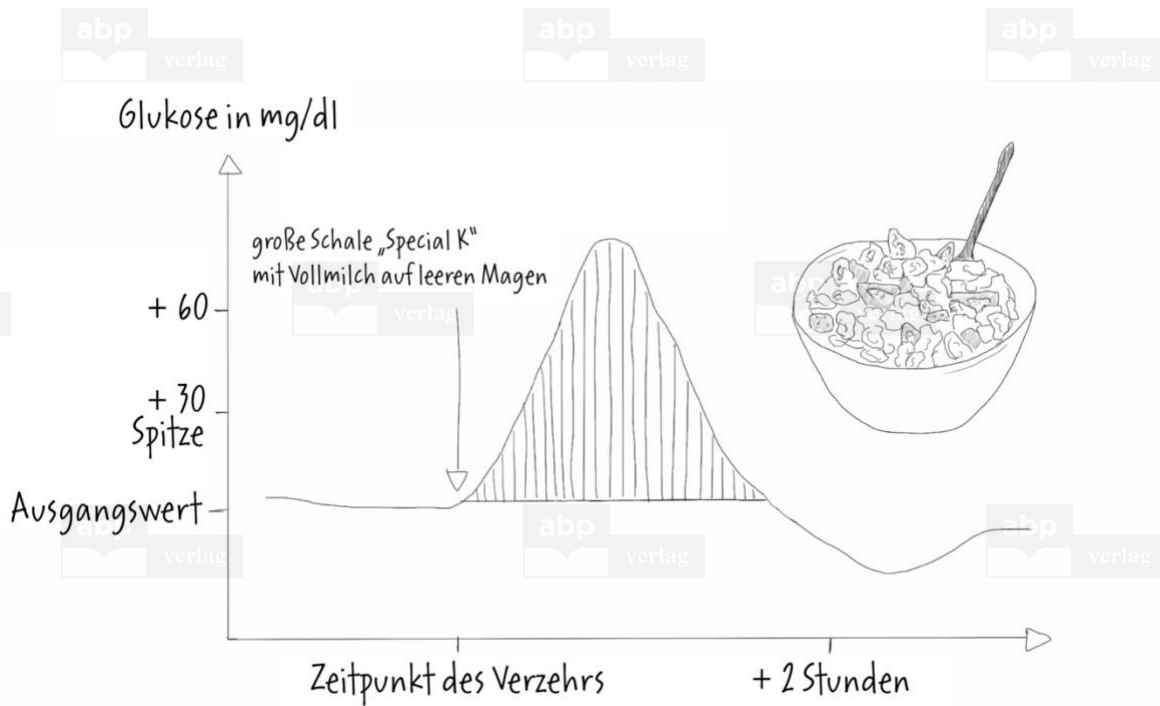


Ketchup:

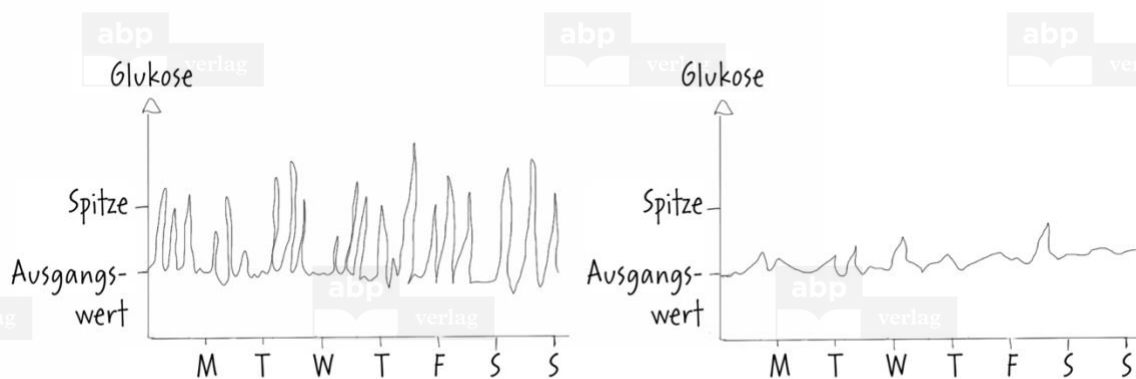


Selbst aus Tomaten wird eine süßere Version ihrer selbst hergestellt: Ketchup.

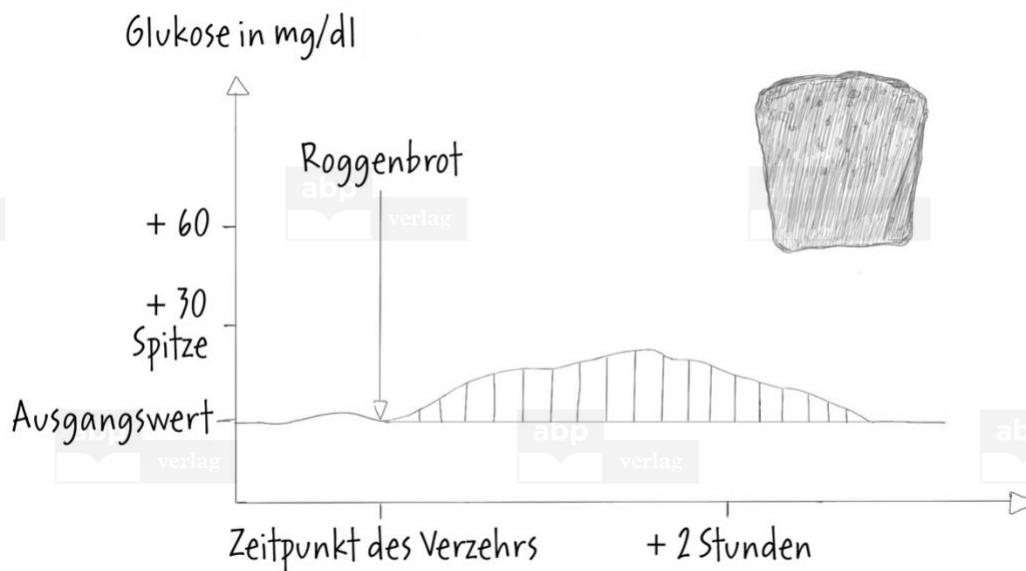
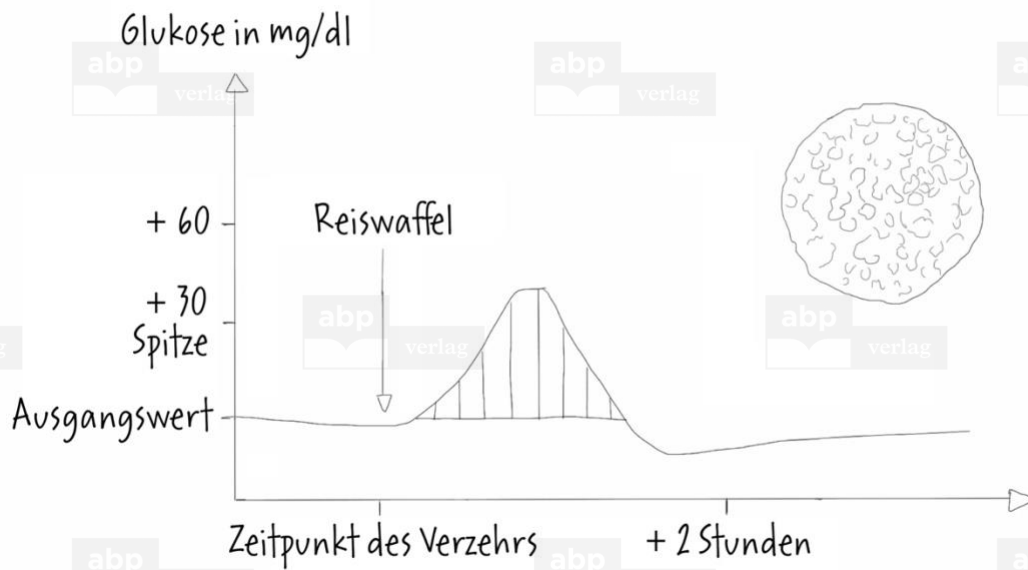
Kapitel 5: Unter der Haut – wie wir Glukosespitzen ausmachen



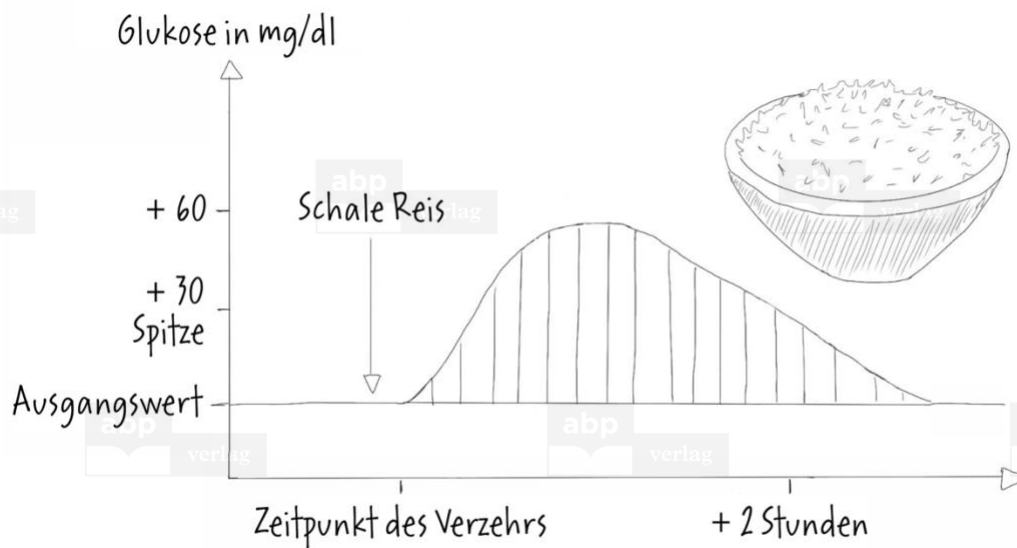
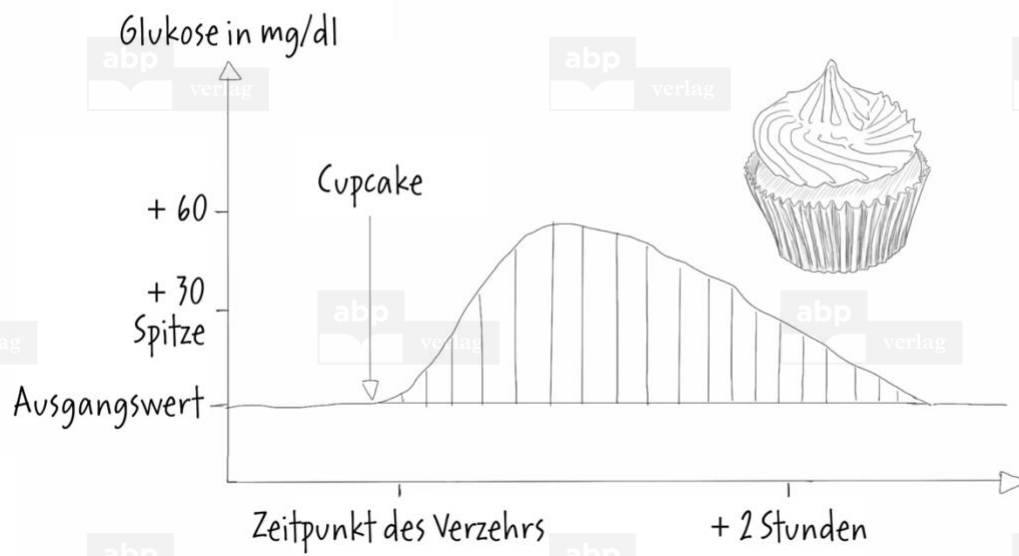
Die altbewährten Frühstücksflocken, die wir oft für gesund halten, lassen unseren Glukosewert weit über das gesunde Maß hinausschießen, bevor er wenige Stunden später wieder rasant abfällt.



Links die Glukosekurve einer Woche mit vielen Spitzen, rechts die einer Woche mit wenigen Spitzen.



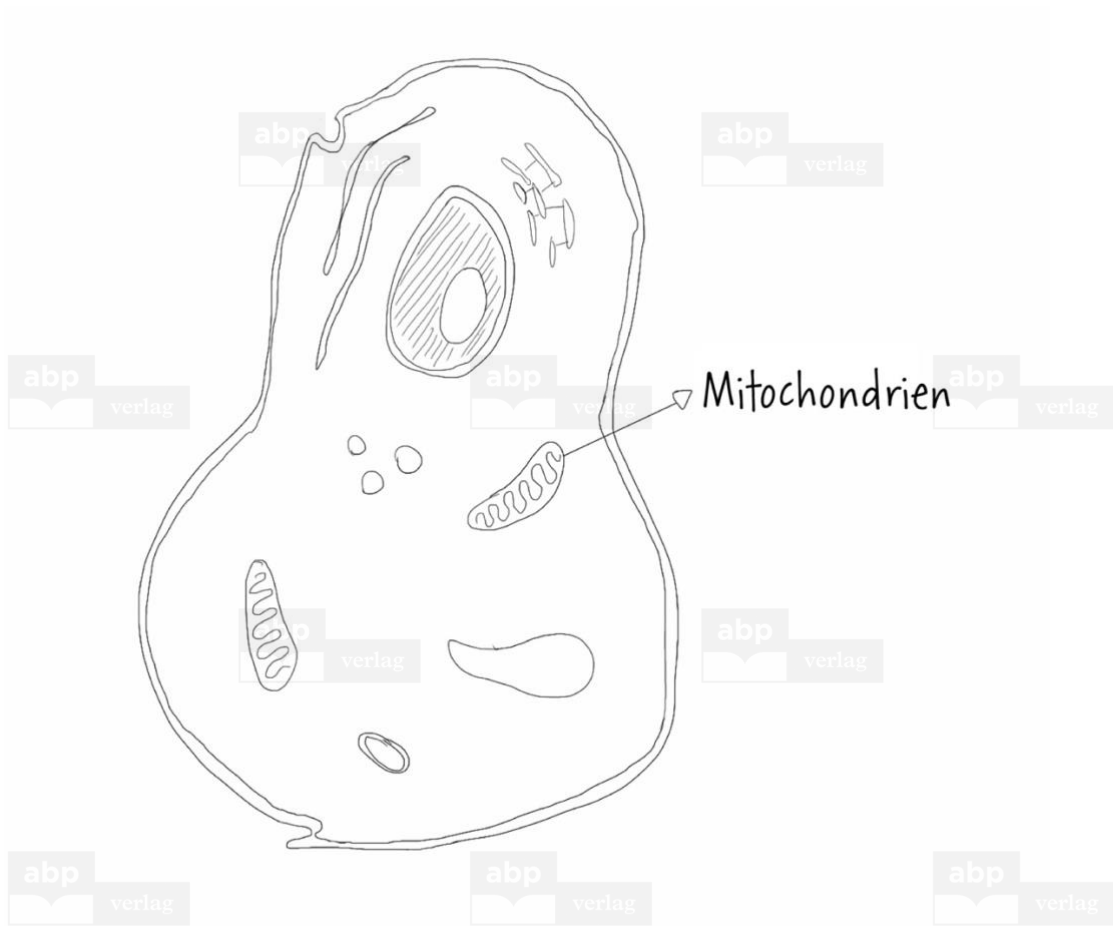
Um zwei Kurven miteinander vergleichen zu können, muss man kein Mathegenie sein. Die Kurve mit der ausgeprägteren Spitze, also der größeren Variabilität, ist schlechter für unsere Gesundheit.



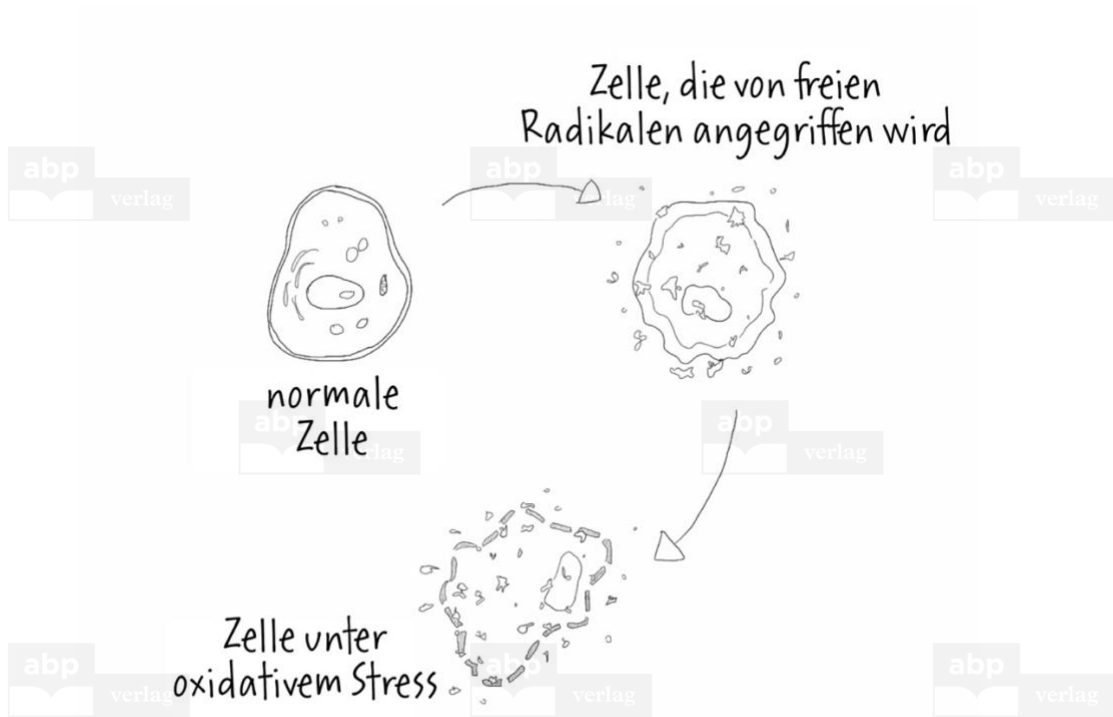
Die beiden dargestellten Glukosespitzen sehen genau gleich aus. Aber eine von beiden richtet mehr Schaden an als die andere. Kannst du erraten, welche?

Teil 2: Warum sind Glukosespitzen schädlich?

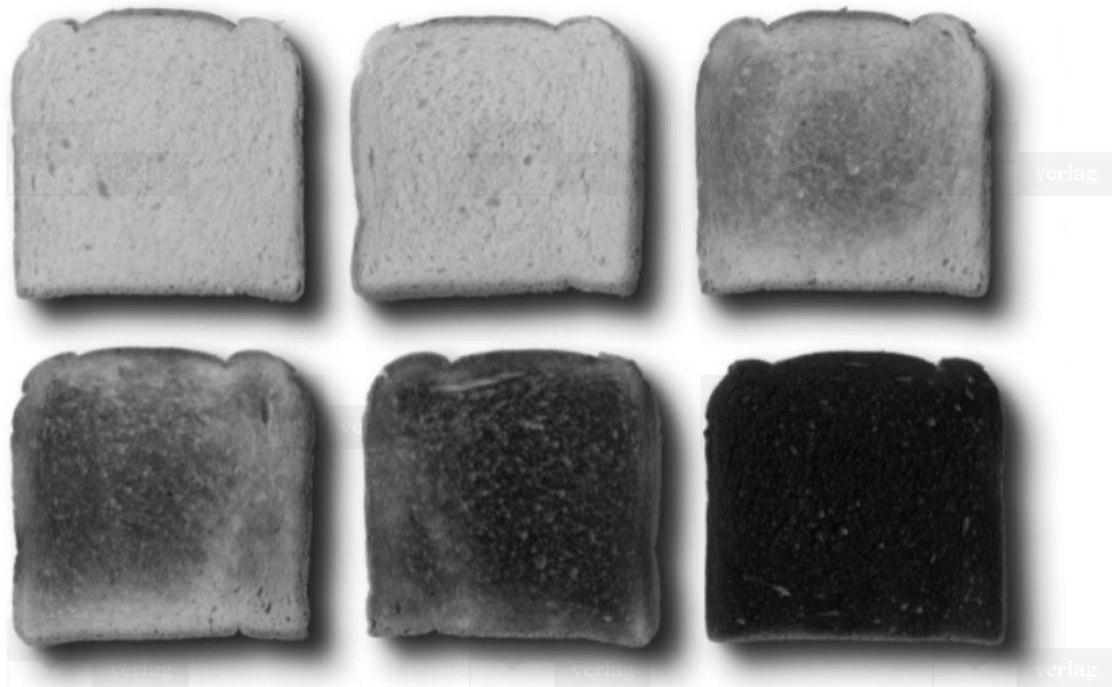
Kapitel 6: Dampfloks, Toast und Tetris – was bei einer Spitze in unserem Körper passiert



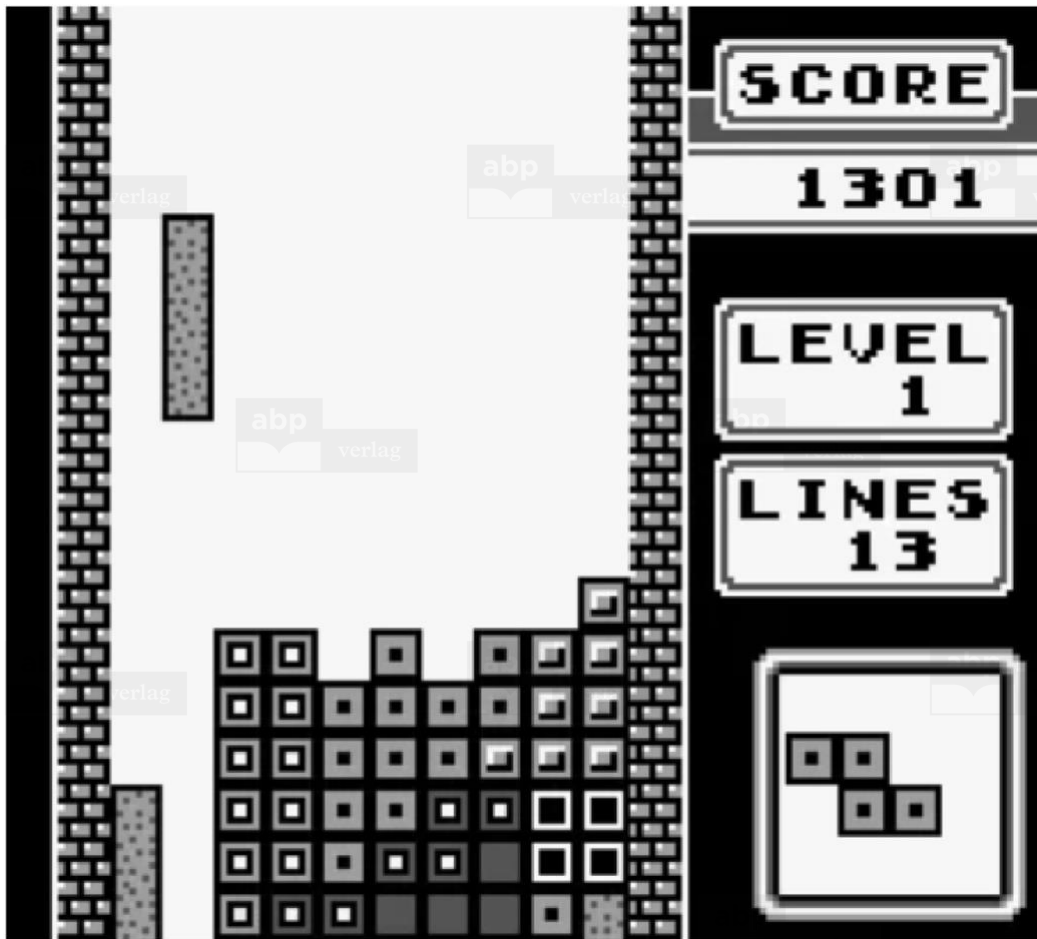
Eine gesunde Zelle besteht neben vielen anderen Elementen auch aus Tausenden funktionstüchtiger Mitochondrien.



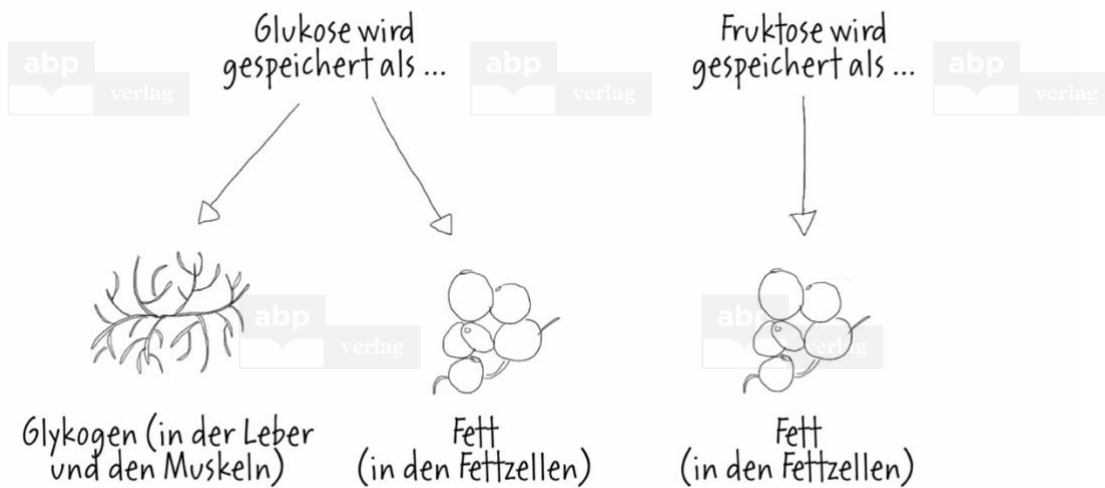
Wenn unser Körper zu viele freie Radikale neutralisieren muss, gerät er in einen Zustand, der sich oxidativer Stress nennt.



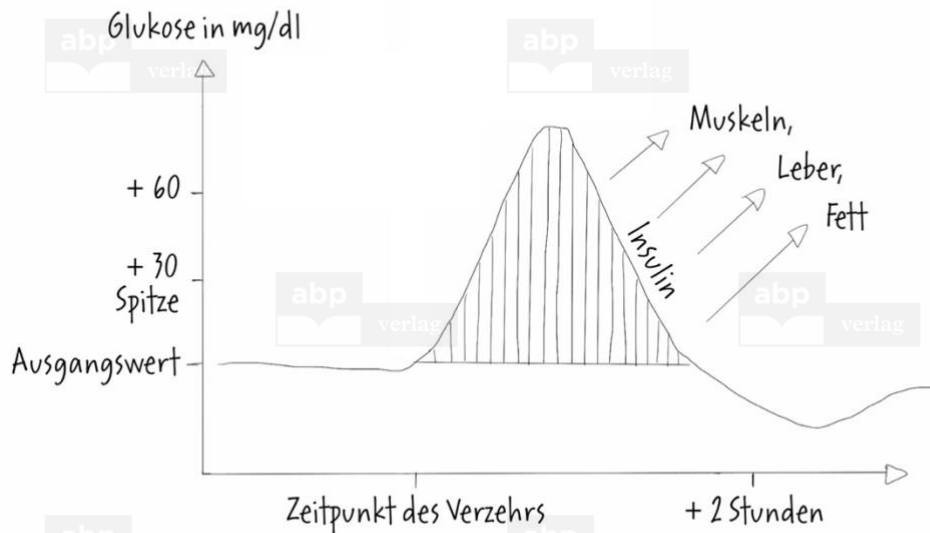
Wenn wir Brot toasten, wird es braun. Genau das Gleiche passiert in unserem Inneren.



Tetris? Nein – der Abbau einer Glukosespitze.

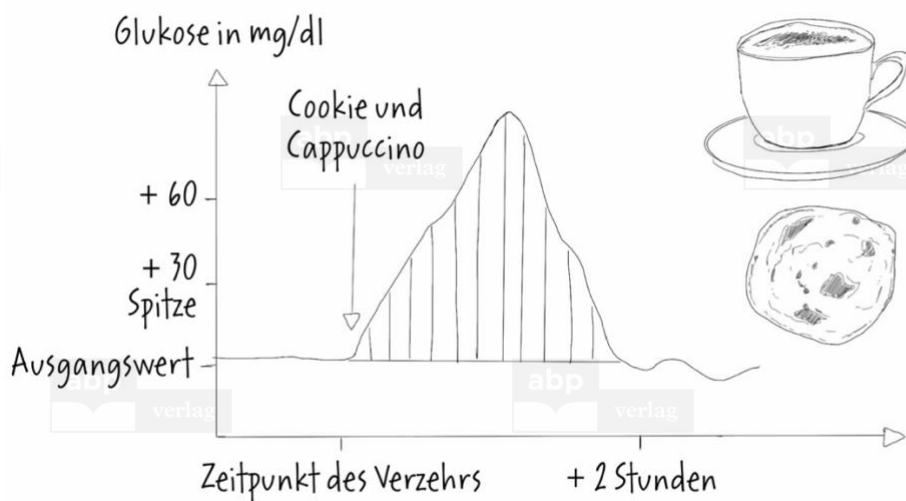


Der menschliche Körper speichert überschüssige Glukose in Form von Glykogen und Fett. überschüssige Fruktose wird einfach nur zu Fett.



Etwa eine Stunde nach einer Mahlzeit erreicht die Glukosekonzentration ihren Höchststand. Wenn das Insulin eintrifft und die Glukose auf Leber, Muskeln und Fettzellen verteilt, sinkt sie wieder.

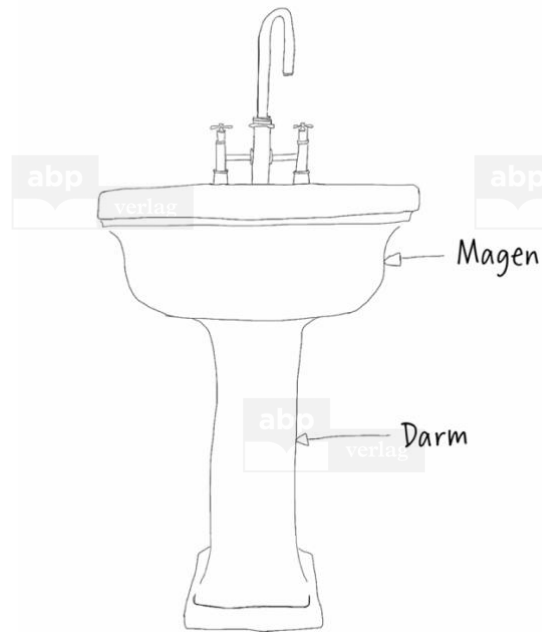
Kapitel 7: Von Kopf bis Fuß – wie Glukosespitzen uns krank machen



Der Einbruch meines Blutzuckerwertes machte mich völlig lethargisch.

Teil 3: Eine flache Glukosekurve – wie geht das?

Hack Nr. 1



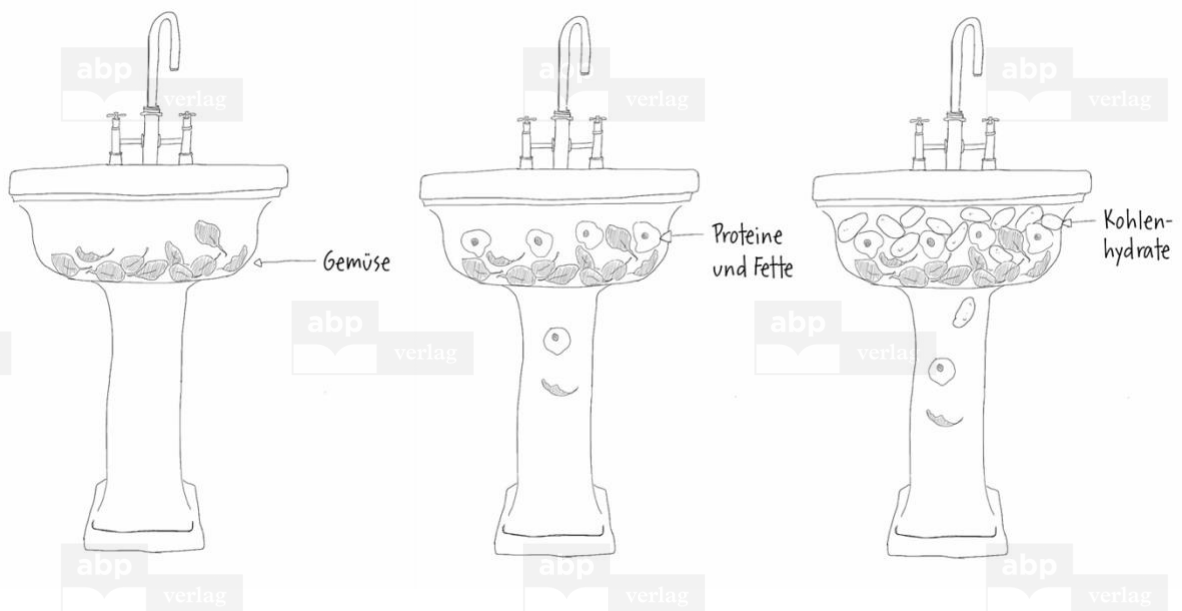
Stell dir vor, dein Magen wäre ein Waschbecken und dein Darm das Abflussrohr darunter.



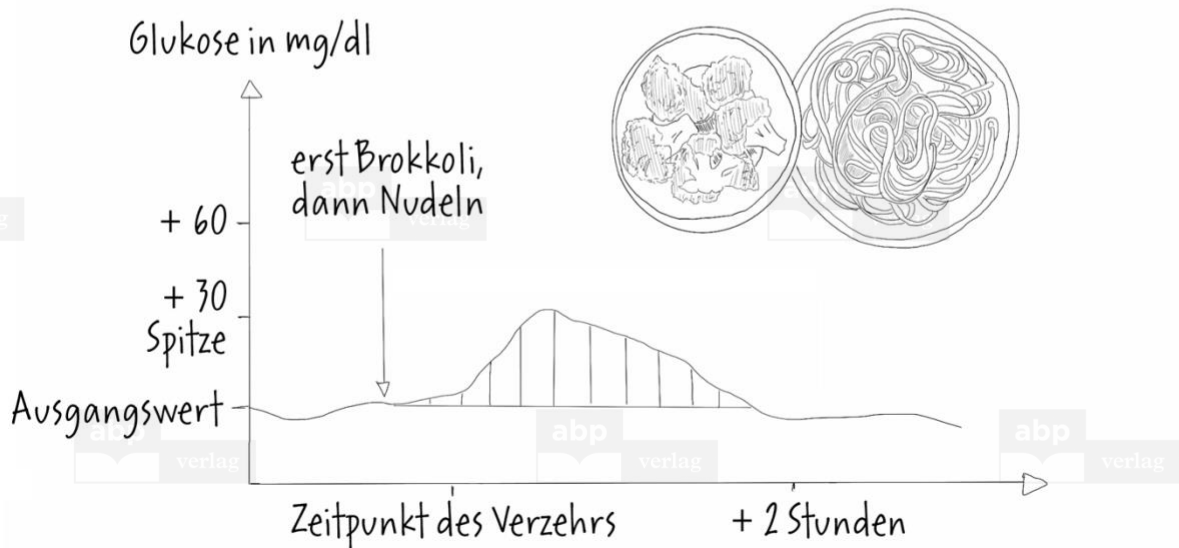
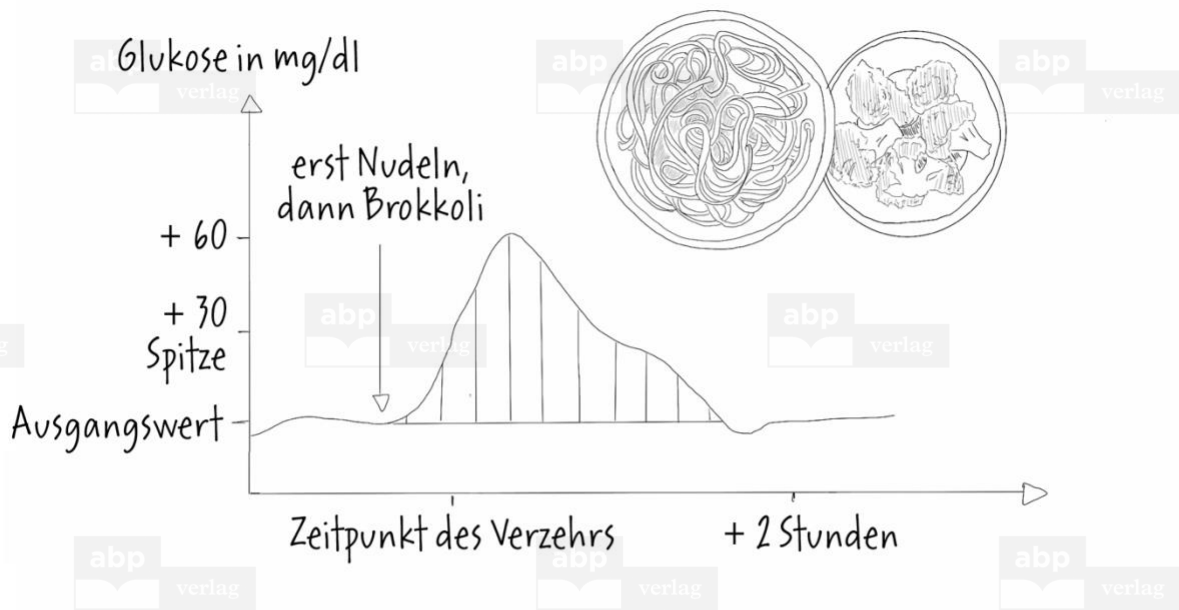
Wenn du als Erstes die Kohlenhydrate zu dir nimmst, strömen sie ungehindert weiter in den Darm.



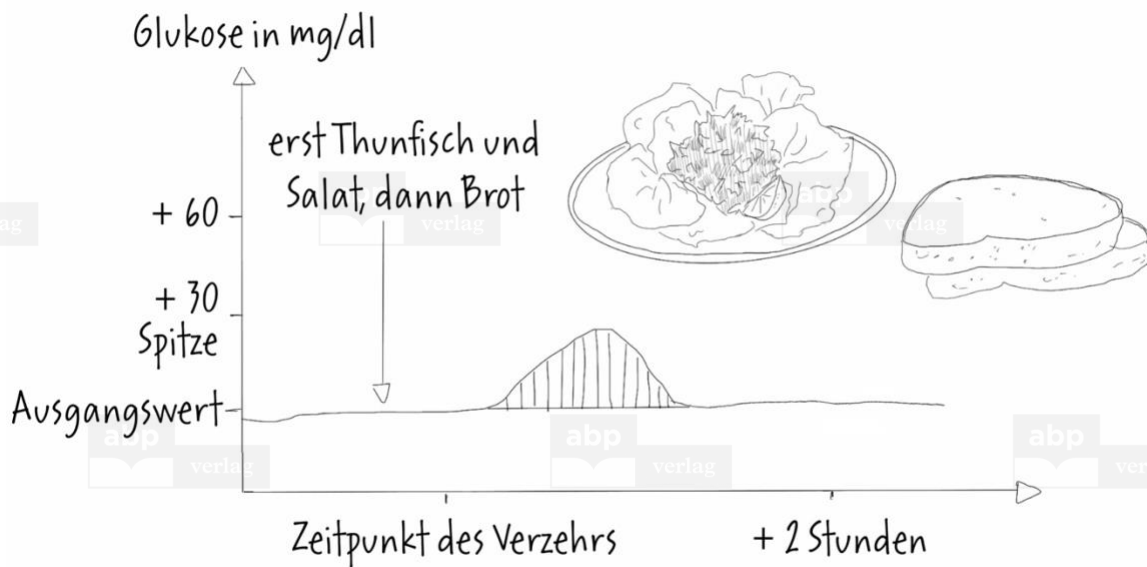
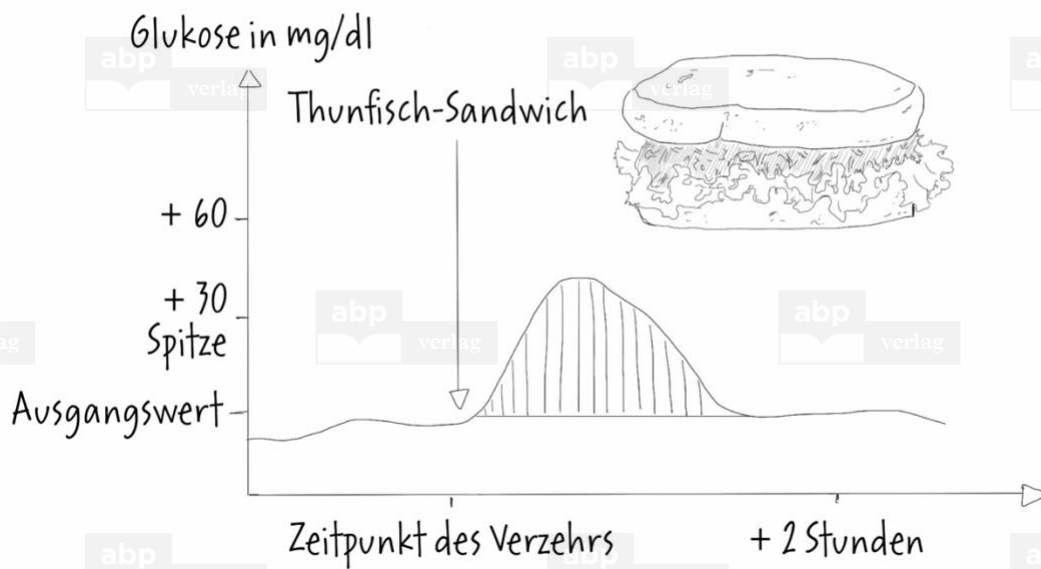
Wenn wir zuerst das Gemüse essen und dann die Kohlenhydrate, gelangt die Glukose deutlich langsamer in unseren Blutkreislauf, was bedeutet, dass die dazugehörige Glukosespitze niedriger ausfällt.



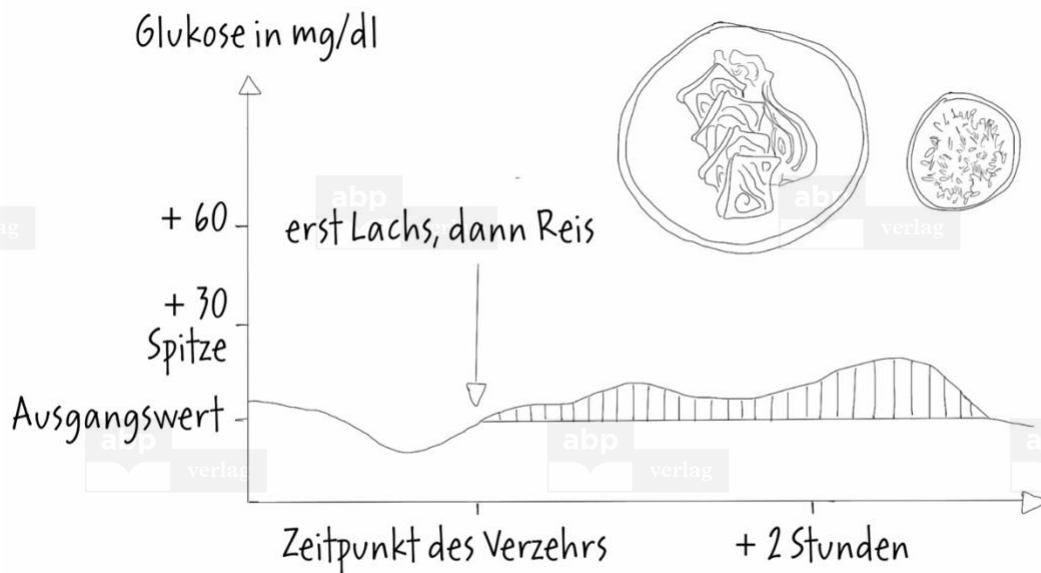
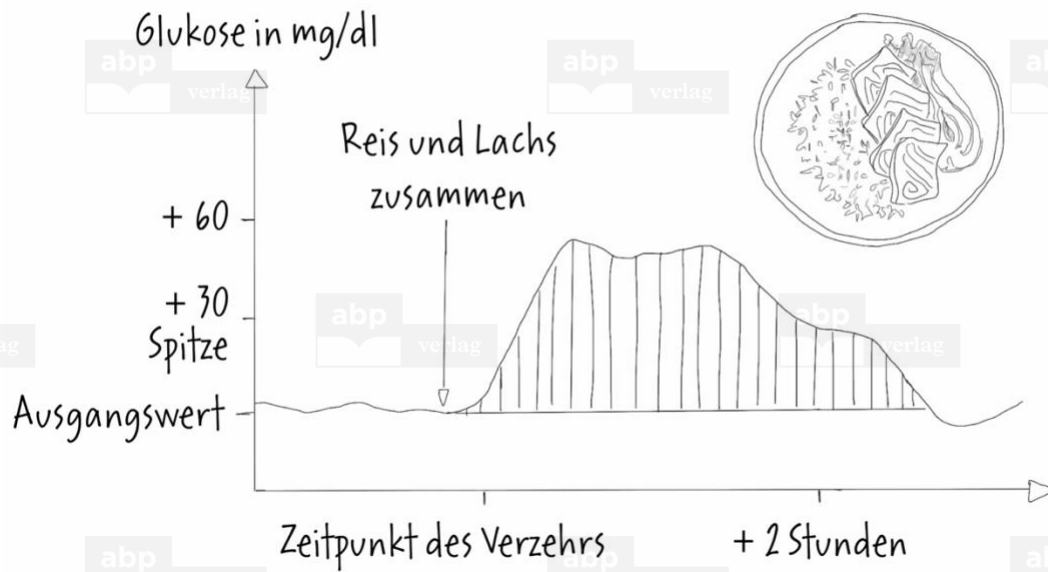
Die richtige Reihenfolge beim Essen lautet: Erst das Gemüse, dann die Proteine und Fette, am Schluss die Kohlenhydrate.



Diese beiden Mahlzeiten bestehen aus exakt den gleichen Zutaten. Aber wenn wir das Gemüse zuerst essen und die stärkehaltigen Produkte danach, steigt unsere Glukosekurve weniger steil an und wir erleben weniger und schwächere Nebenwirkungen.

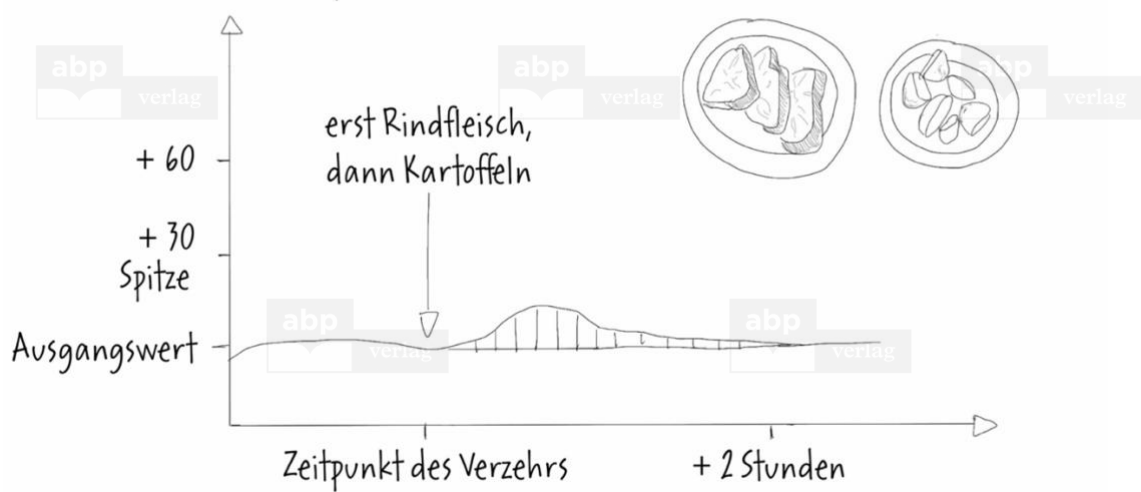
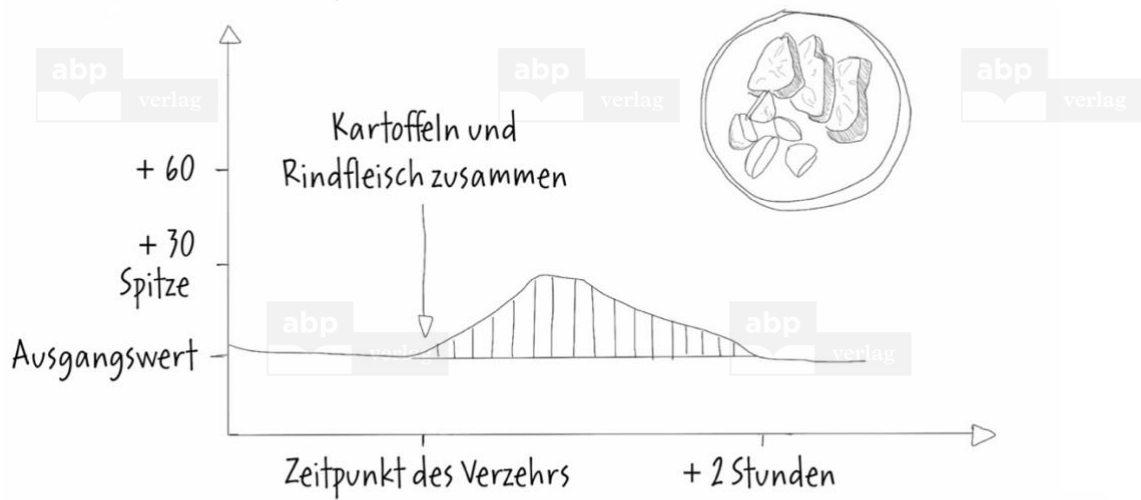
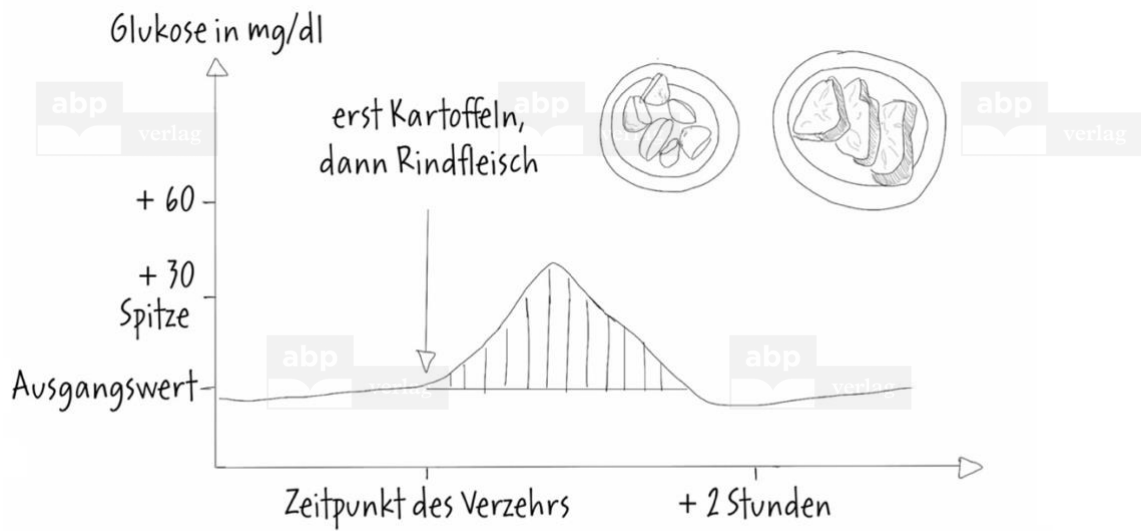


Wenn du das Sandwich in seine Einzelteile zerlegst und das Brot (Stärke) zuletzt isst, um die Glukosespitze zu verringern, verhinderst du dadurch die Müdigkeitsattacke gegen drei, wenn der Blutzuckerspiegel in den Keller sinkt.



Selbst wenn wir kein Gemüse auf dem Teller haben, tut es unserem Körper gut, die Mahlzeit zu »zerlegen« und die Kohlenhydrate als Letztes zu essen.

Das sorgt für eine deutlich flachere Glukosekurve und senkt das Risiko, zuzunehmen, in Lethargie zu verfallen oder eine Heißhungerattacke oder die schädlichen Langzeiteffekte eines erhöhten Blutzuckerspiegels zu erleiden.



Die Kartoffeln zuerst zu essen, löste die größte Spitze aus, sie zusammen mit dem Fleisch zu essen, war schon besser, aber mit dem Fleisch anzufangen und mir die Kohlenhydrate bis zum Schluss aufzuheben, war für meinen Blutzuckerspiegel am besten.

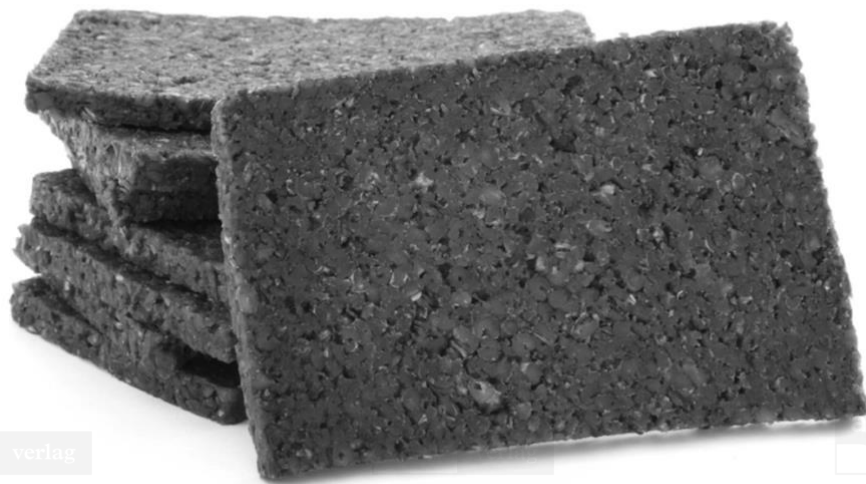
← Anfang der Mahlzeit

Ende der Mahlzeit →

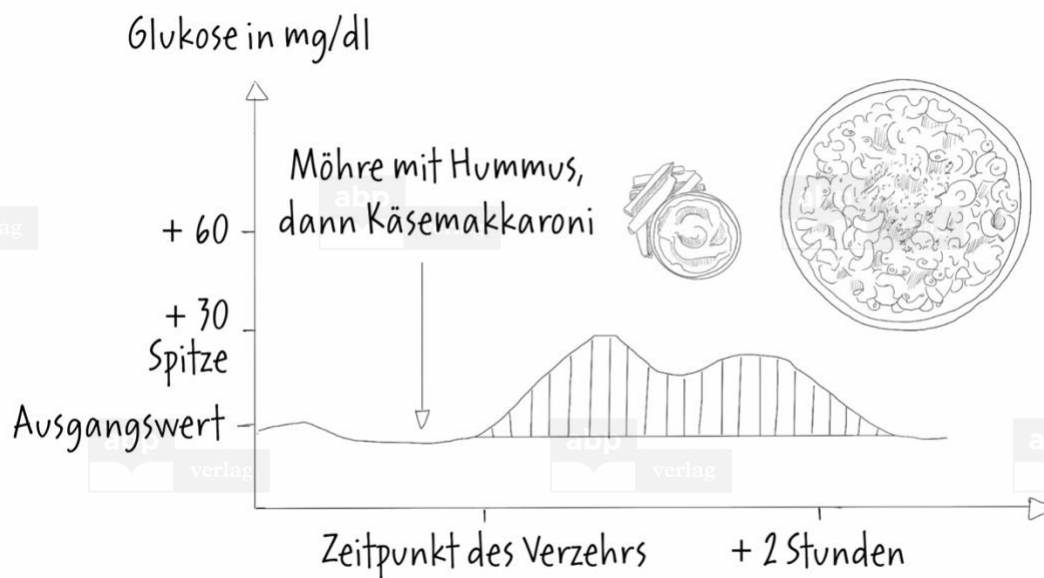
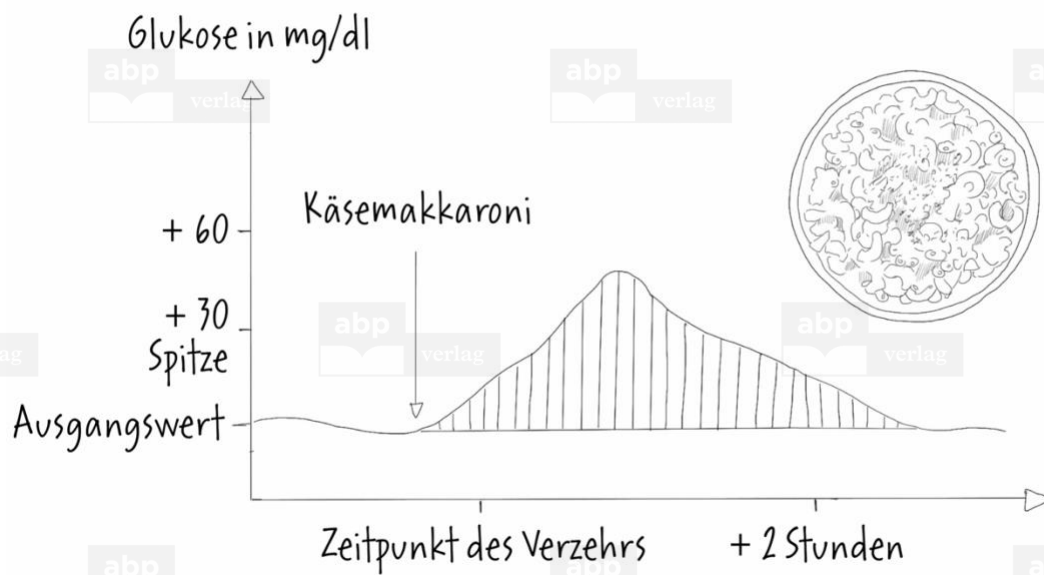


Am wichtigsten ist es, die stärke- und zuckerhaltigen Bestandteile einer Mahlzeit immer so spät wie möglich zu essen.

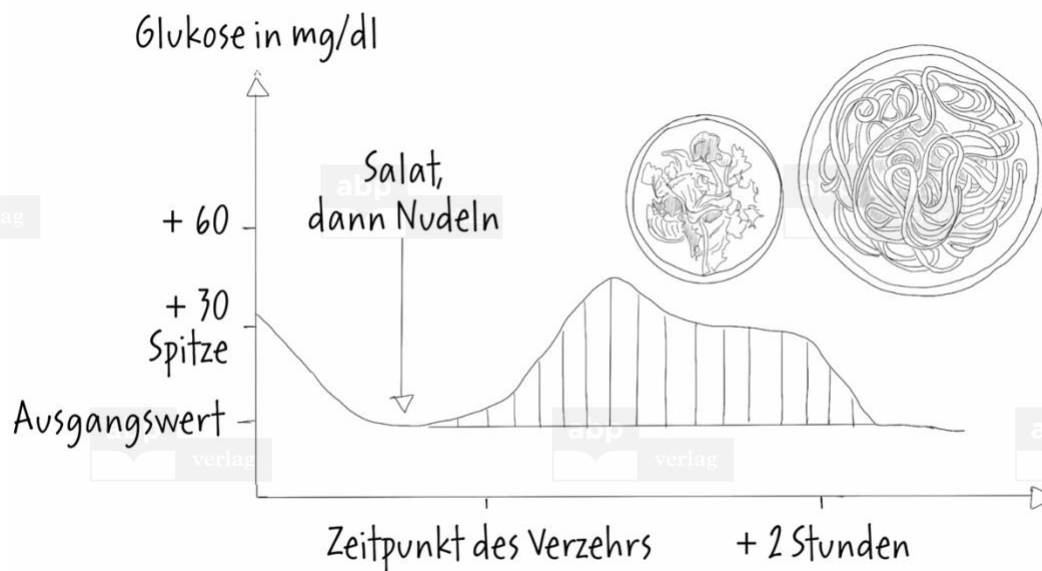
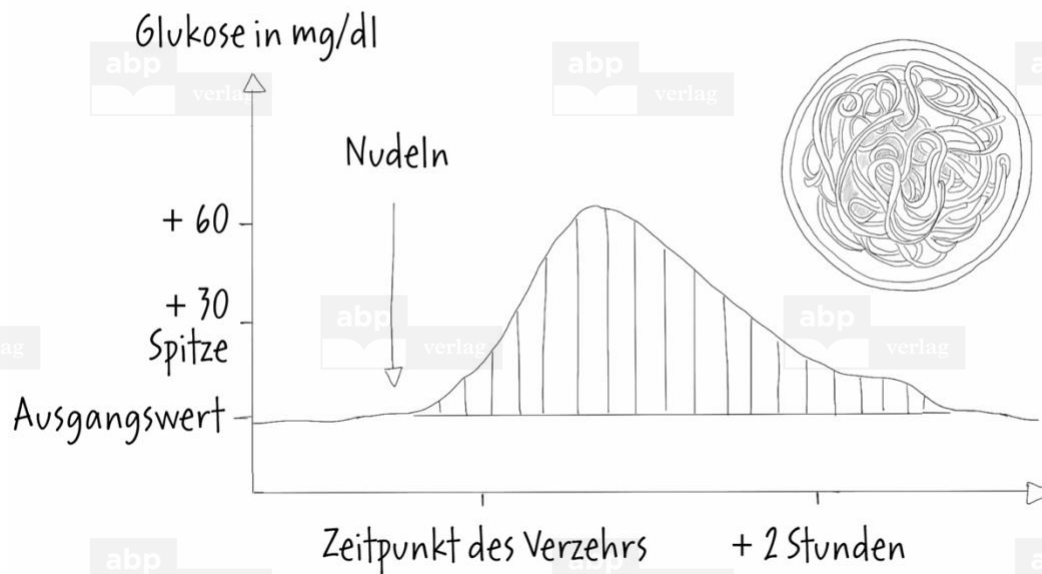
Hack Nr. 2



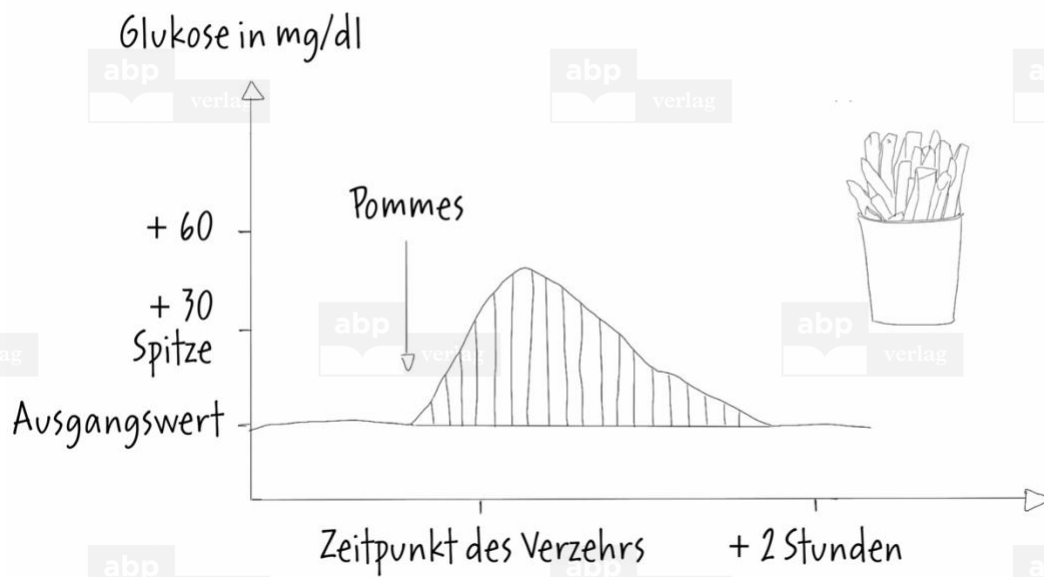
Du willst Brot mit nützlichen Ballaststoffen darin? Je dunkler, desto besser.



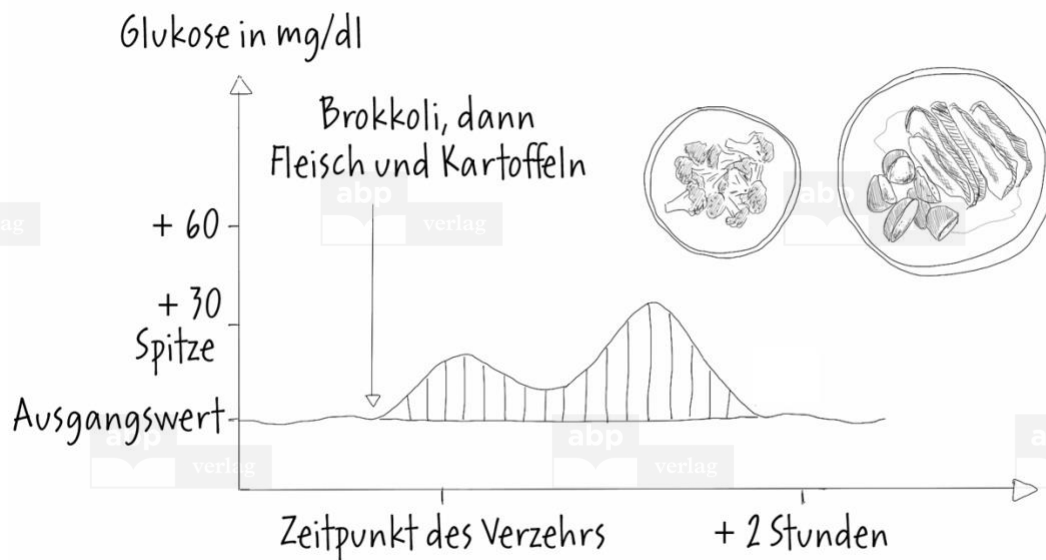
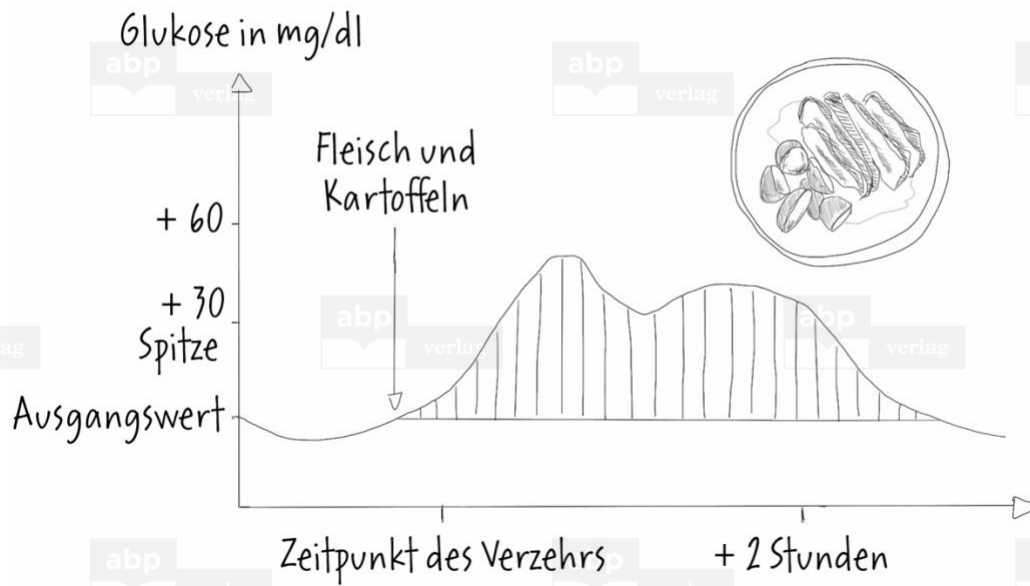
Wir können jede Art von Gemüse als Vorspeise verzehren, auch Gemüsesorten, die nicht grün sind, wie Möhren. Da auch Hülsenfrüchte voller Ballaststoffe stecken, kannst du sogar Linsen oder Hummus nehmen.



Jass war nicht bewusst, dass ein Nudelgericht allein eine Glukose-Achterbahnfahrt bei ihr auslöste. Als sie nun vorweg einen Salat aß, verlief ihre Glukosekurve deutlich flacher. Die unbändigen Heißhungerattacken ließen nach, und Jass' Willenskraft kehrte zurück.

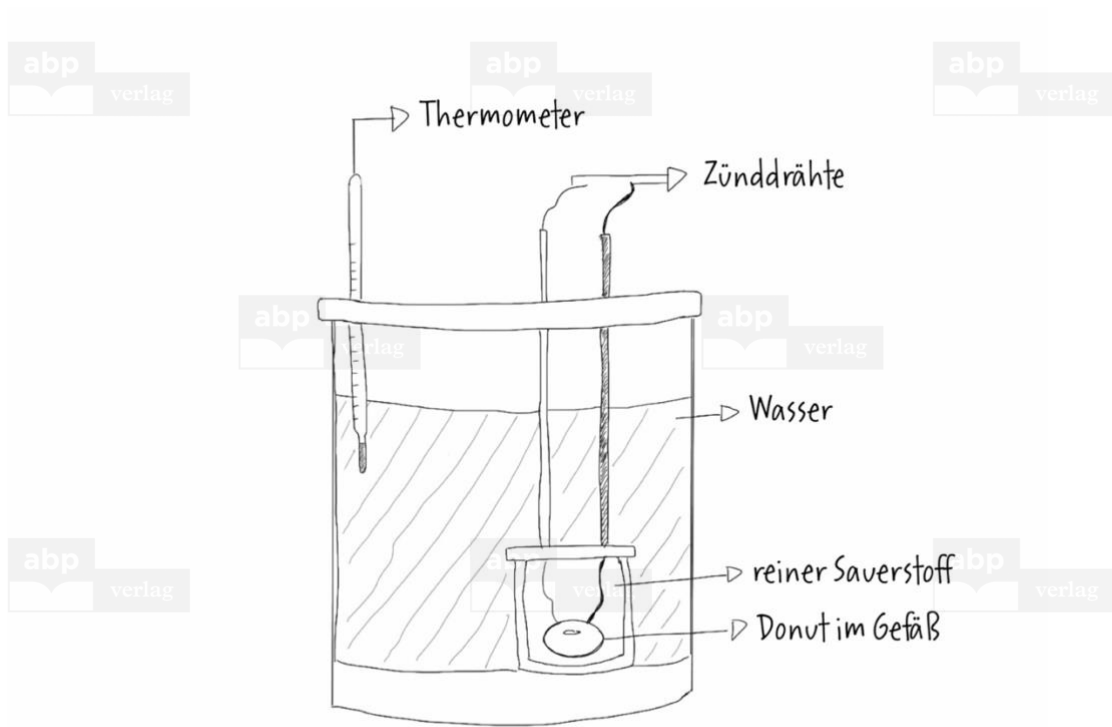


Wenn du zusammen mit anderen essen gehst und ihr keine Vorspeisen bestellt, ist der Beilagensalat mit Olivenöl und Essig dein bester Freund. Bestelle ihn und iss ihn vorab. Die Ballaststoffe und das Fett sorgen dafür, dass dein Körper deutlich besser mit der später folgenden Stärke zurechtkommt.

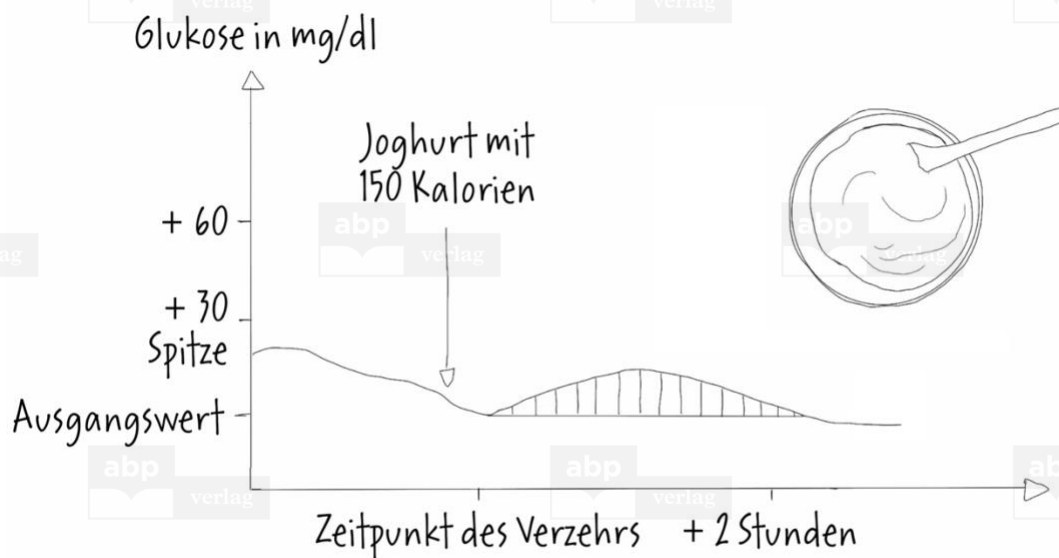
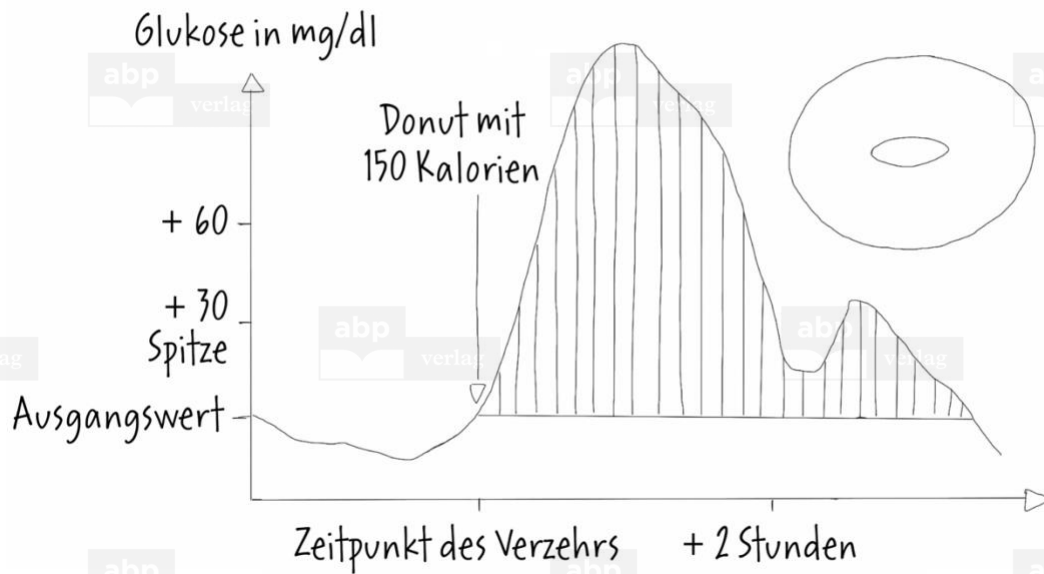


Wenn du nicht sicher weißt, ob du im Restaurant eine grüne Vorspeise bekommst, kannst du sie schon zu Hause essen. Gustavo verspeist einen großen Brokkoli, bevor er sich mit seinen Freunden im Steakhaus trifft.

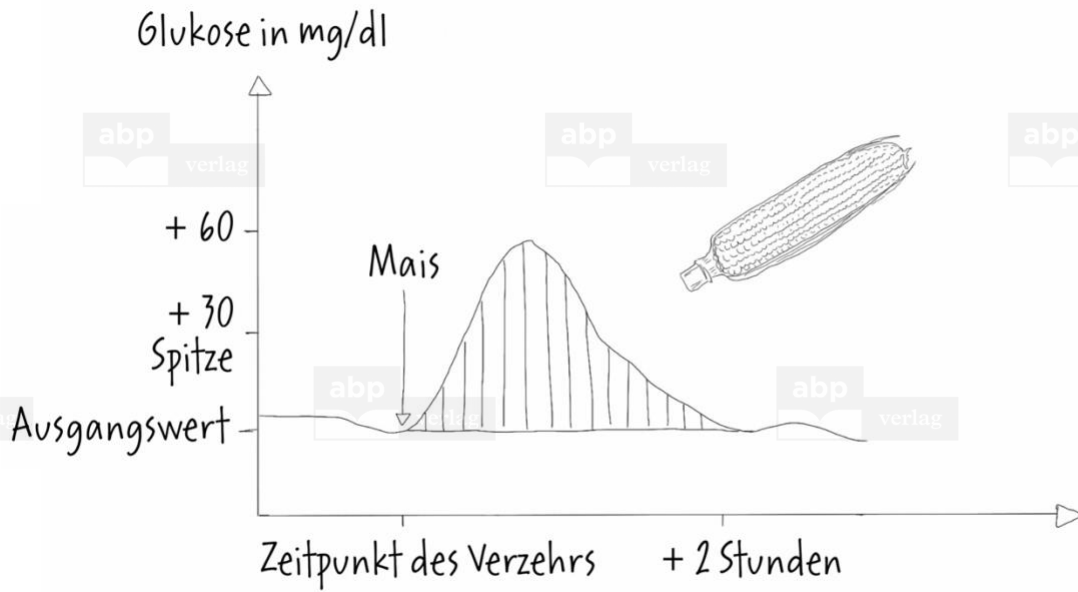
Hack Nr. 3



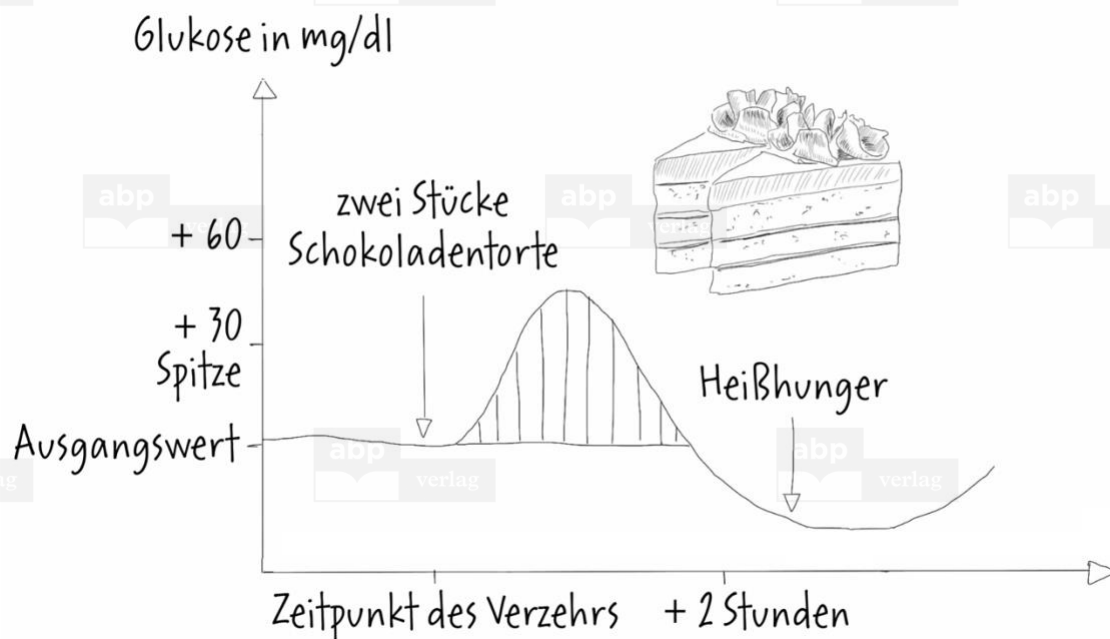
Um die Kalorienanzahl eines Donuts zu ermitteln, messen wir, wie stark sich Wasser erwärmt, wenn er verbrennt.



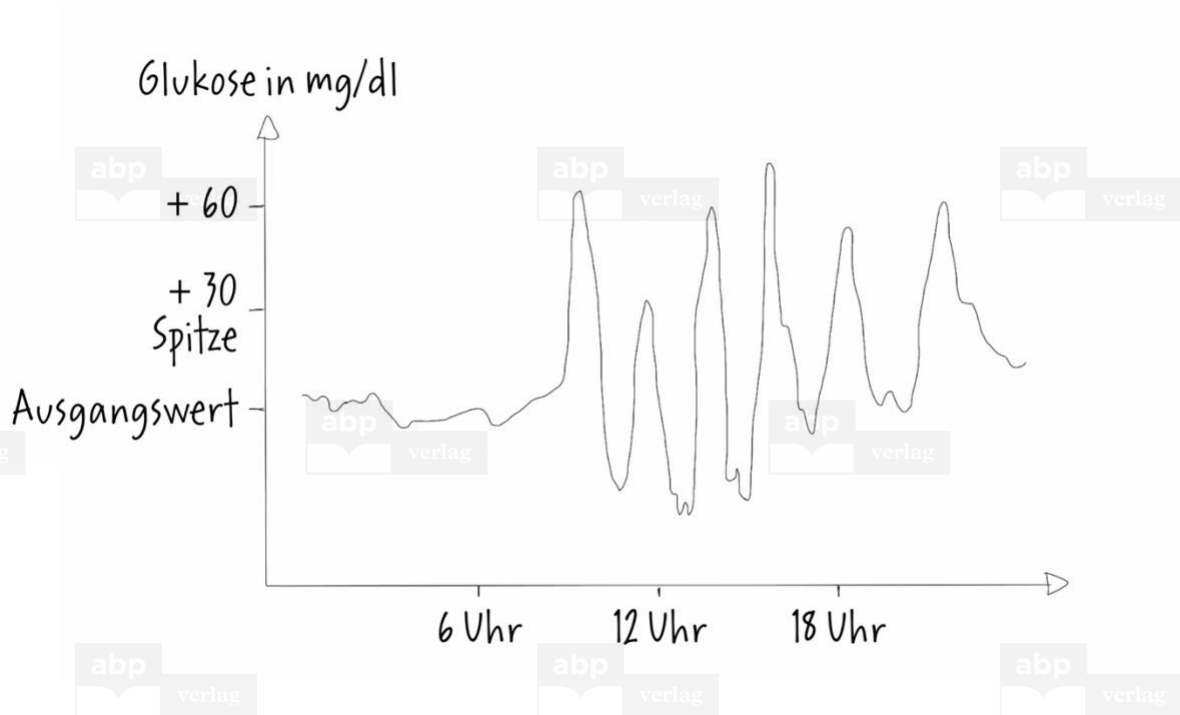
Gleiche Kalorienzahl, anderer Effekt: Die Kalorien aus dem Donut (der Fruktose enthält) wurden vor allem in Fett umgewandelt, sorgten für Entzündungen im Körper und ließen meine Zellen altern. Die Kalorien aus dem Joghurt (keine Fruktose) waren viel weniger schädlich.



Dies ist ein Beispiel dafür, wie das Insulin den Glukosespiegel nach dem Essen absinken lässt. Nach der Spitze entsprach er wieder dem Ausgangswert.



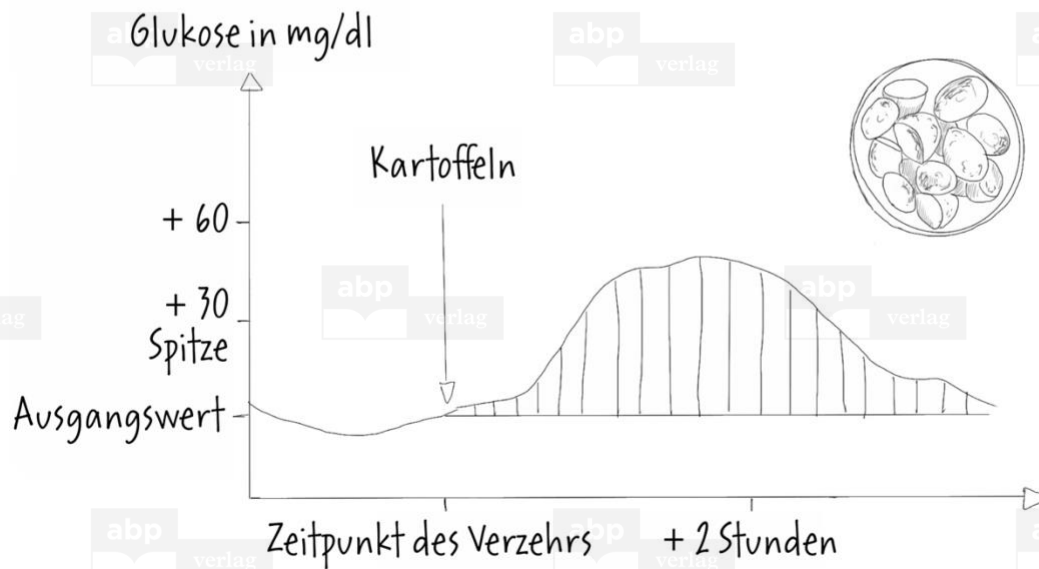
Dies ist ein Beispiel für eine reaktive Hypoglykämie und den Heißhunger, den sie auslöst. Nach der Spitze sank der Glukosespiegel weit unter den Ausgangswert.



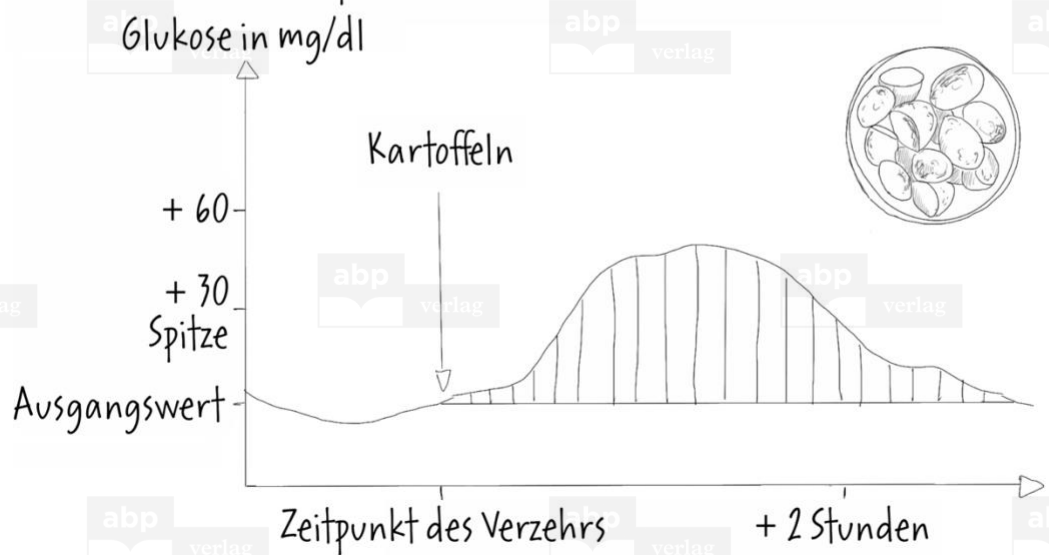
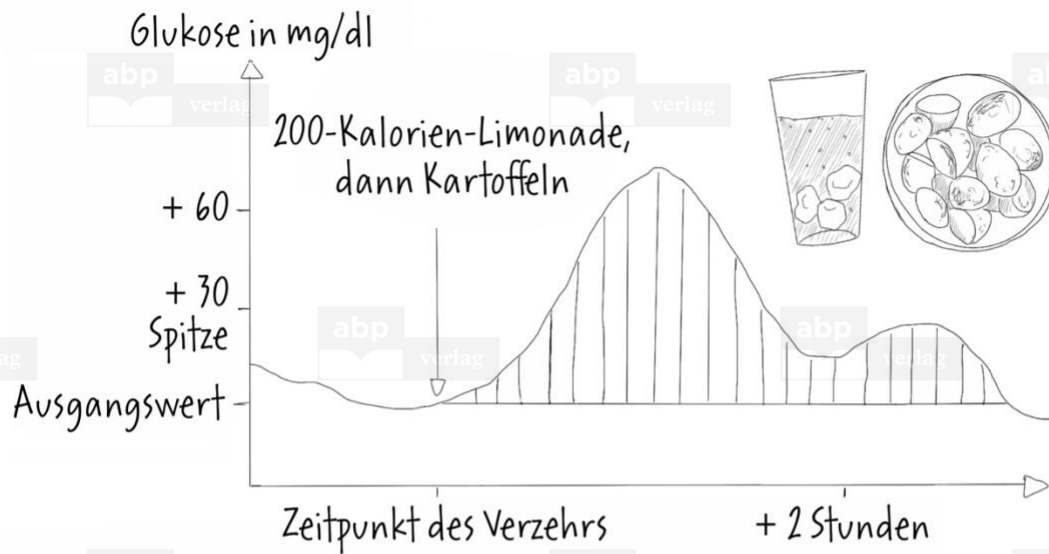
Dieser Graph bildet die Glukosekurve von jemandem wie Marie ab – mit vielen Spitzen und Einbrüchen weit unter den Ausgangswert. Das nennt sich reaktive Hypoglykämie.



So sieht Maries Glukosekurve jetzt aus – kleine Schwankungen im gesunden Bereich, aber keine reaktive Hypoglykämie mehr. Sie nimmt mehr Kalorien zu sich als zuvor, und es geht ihr deutlich besser.



Wenn wir eine Mahlzeit um einen Salat (Ballaststoffe und Fett) mit 200 Kalorien ergänzen, sind das zwar mehr Kalorien, doch es hilft, die anschließende Glukose- und Insulinspitze abzumildern. Die Kalorien haben einen positiven Effekt.

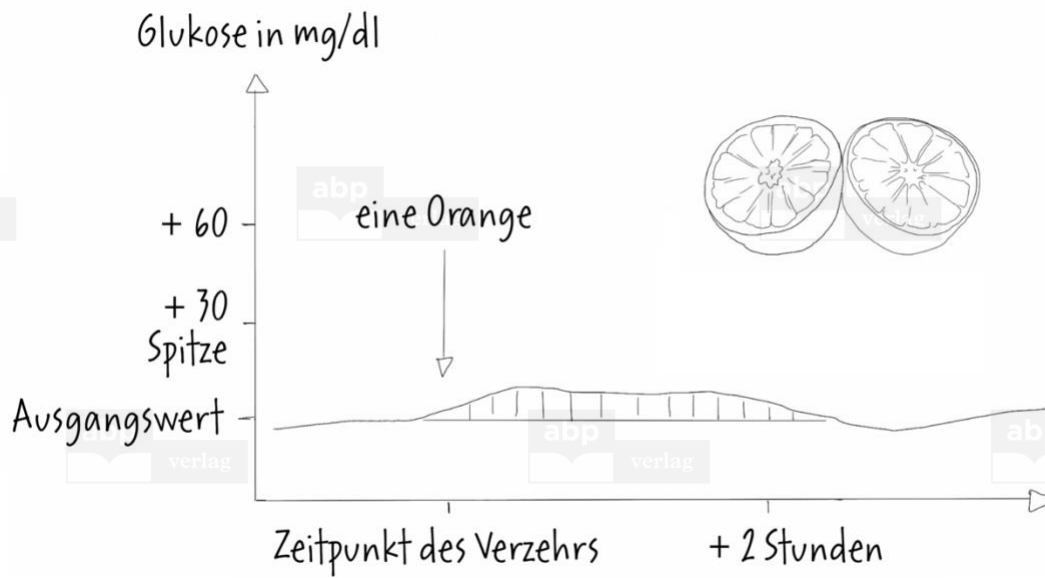
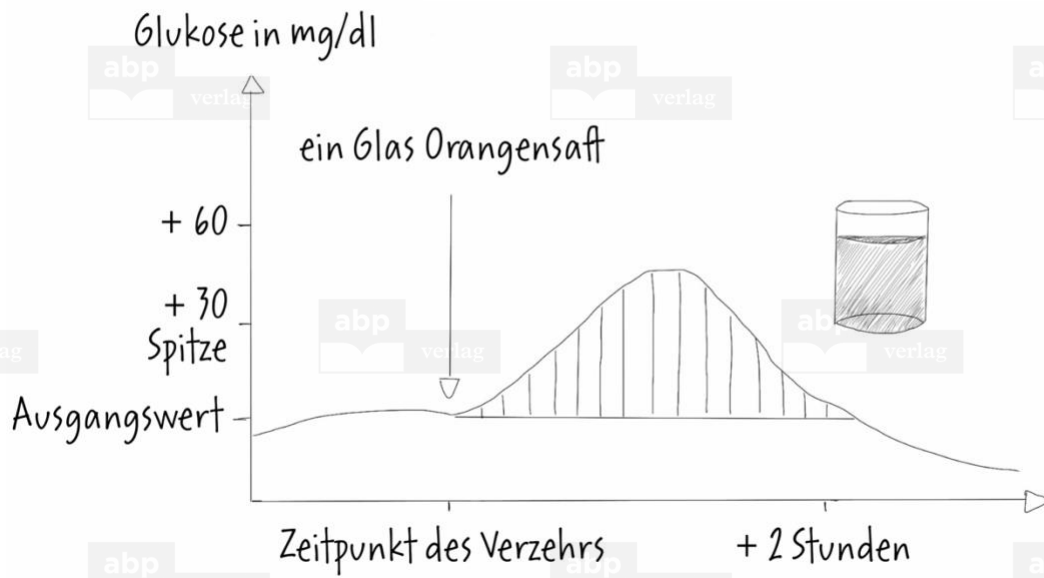


Wenn wir eine Mahlzeit um eine Limonade (Glukose und Fruktose) mit 200 Kalorien ergänzen, verstärken diese Kalorien die Spitze; sie treiben sogar alle drei fraglichen Werte – Glukose, Fruktose und Insulin – in die Höhe. Die Kalorien haben keinen positiven Effekt.

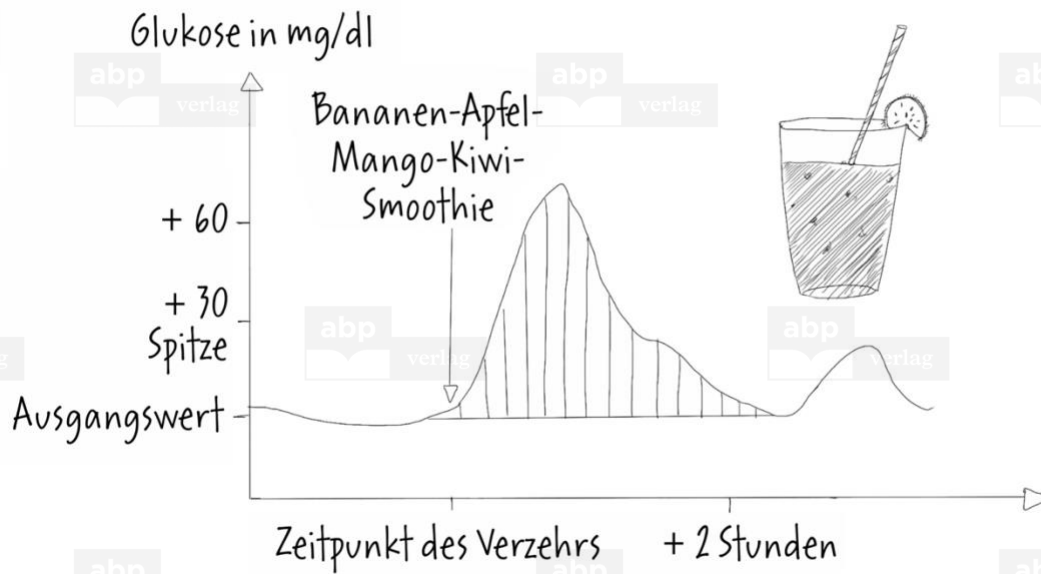
Hack Nr. 4



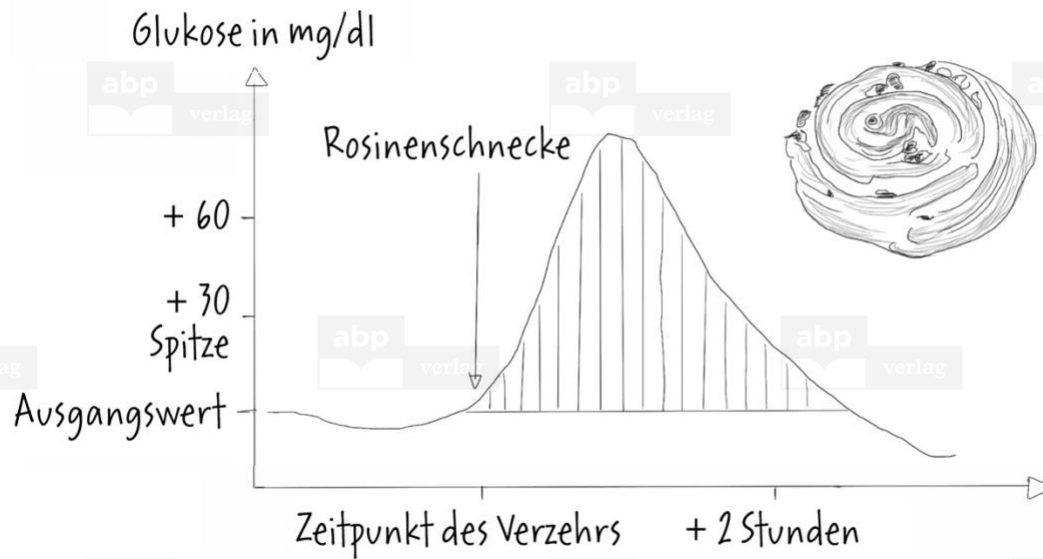
Das typische Frühstück in den USA besteht aus einer Schale Frühstücksflocken und Saft. Ergebnis: eine große Spitze



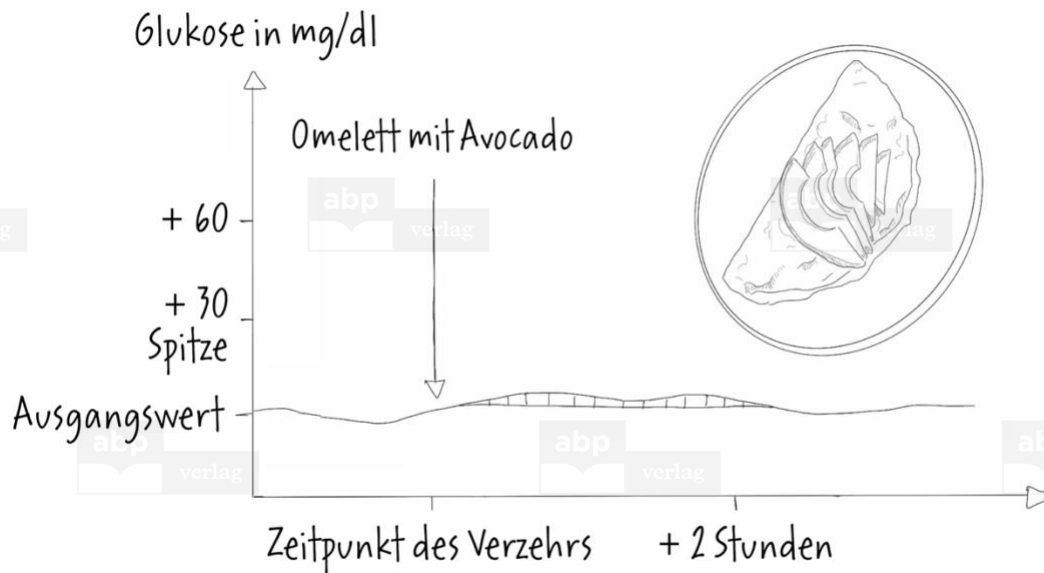
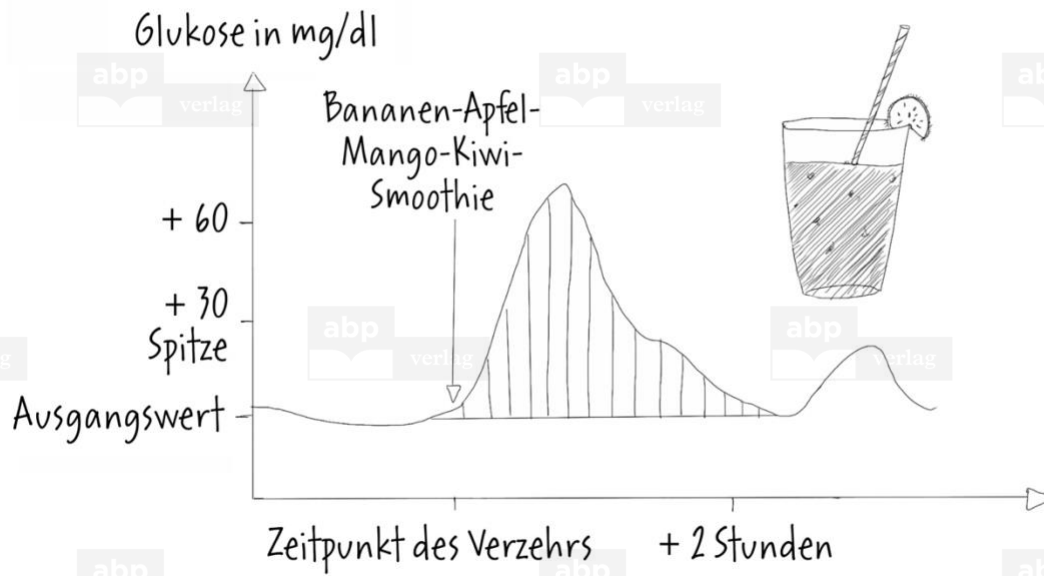
Ja, Fruchtsaft enthält Vitamine, aber wer den Saft deswegen trinkt, müsste auch Wein wegen der Antioxidantien darin trinken.



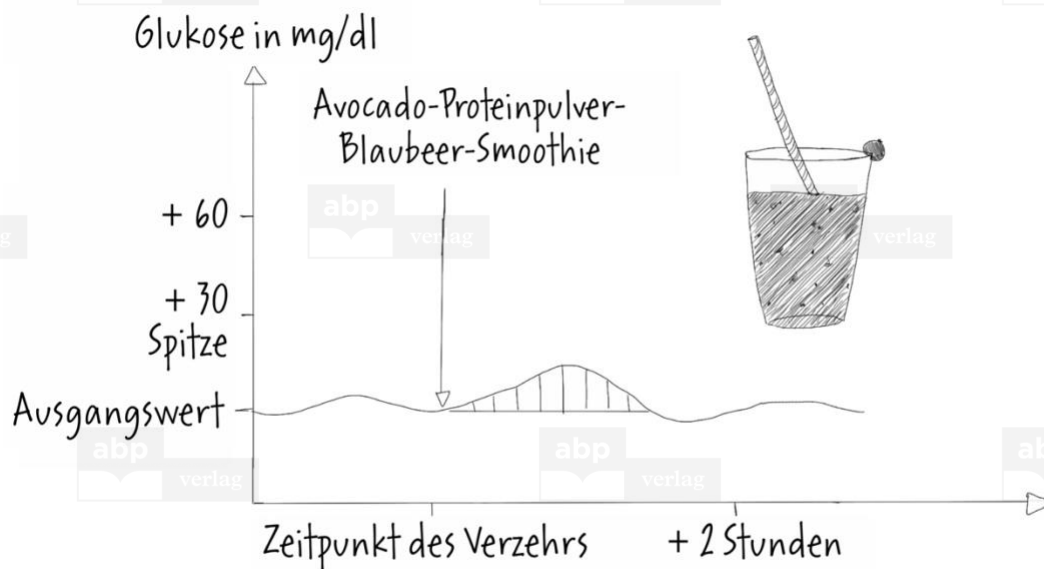
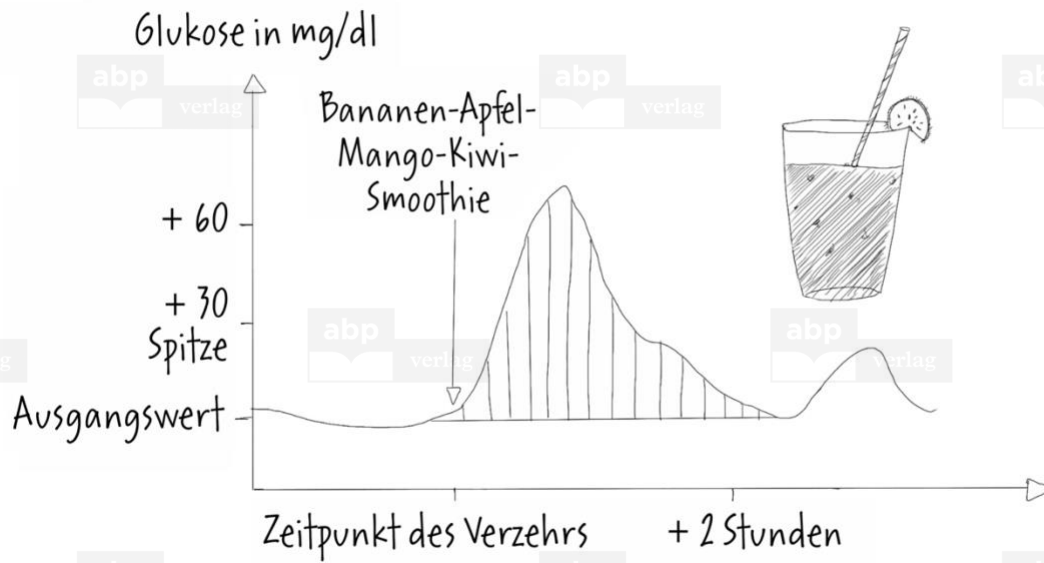
Die meisten von uns glauben, dass ein Obst-Smoothie gesünder sei als ein Frühstück mit einer Tasse heißem Kakao. Doch verarbeitete Früchte sind nicht besser als Schokolade. Smoothies können gesund sein, wenn sie neben dem Obst noch andere Zutaten enthalten.



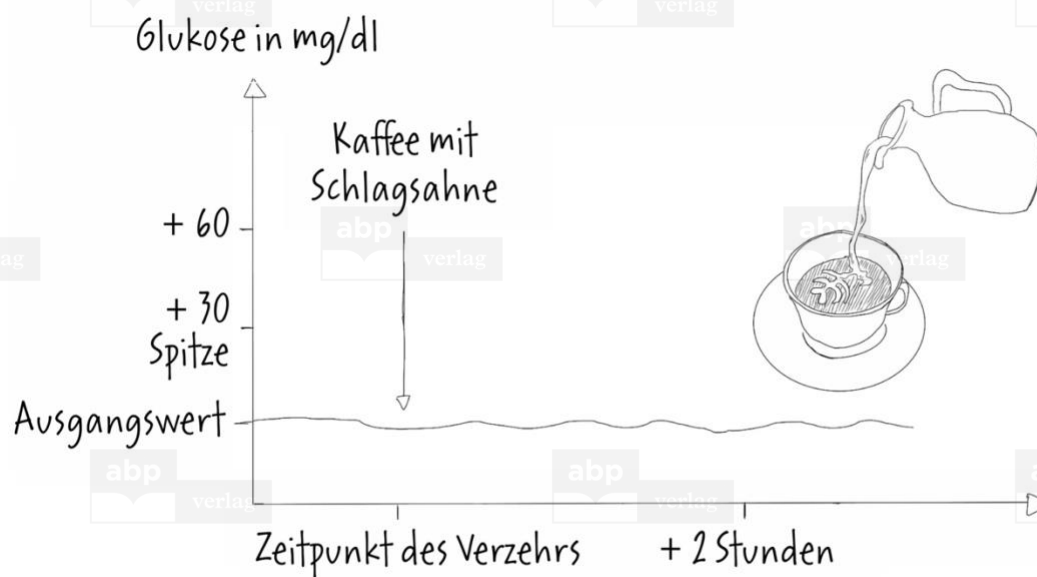
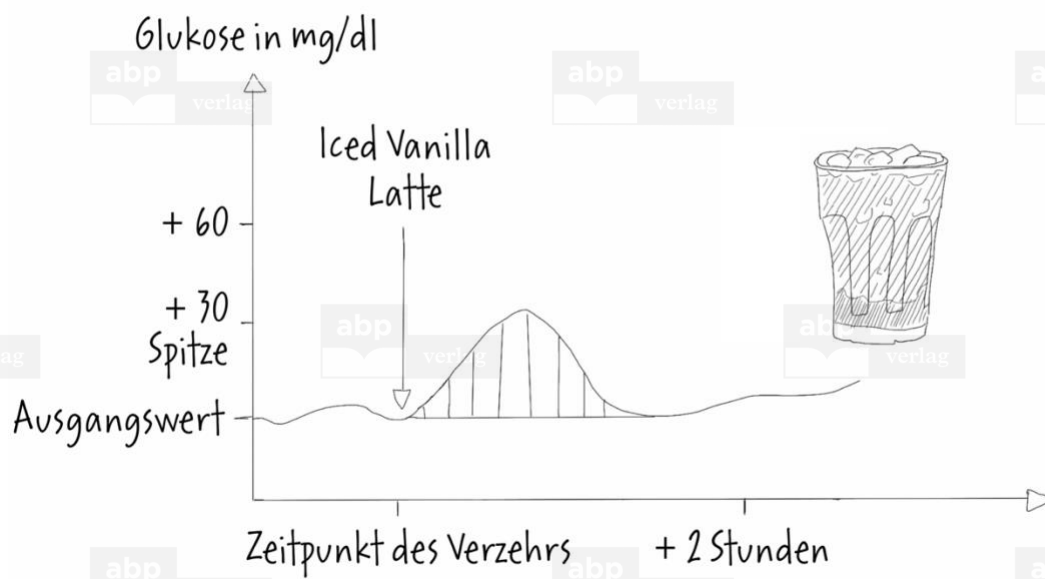
Um gesund zu frühstücken, iss etwas Herzhaftes. Zwei Optionen mit der gleichen Kalorienzahl wirken sich ganz unterschiedlich auf den Glukosespiegel (und damit auch auf den Insulinspiegel) aus. Das stärke- und zuckerhaltige Frühstück oben führt zu Gewichtszunahme und Entzündungen und macht nur für kurze Zeit satt. Ein Frühstück aus Stärke und Fett (unten) hat keine dieser Nebenwirkungen.



Die Tradition eines süßen Frühstücks ist völlig widersinnig. Stell dein Frühstück aus Proteinen, Fett und Ballaststoffen zusammen, damit du lange satt bleibst und konstant genug Energie hast.

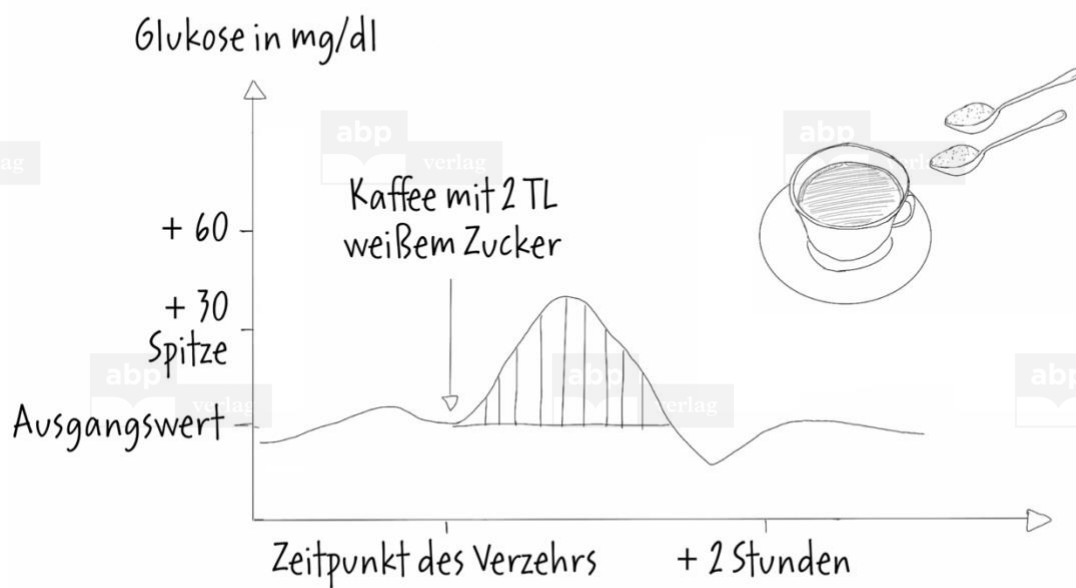


Je mehr Proteine, Fett und Ballaststoffe und je weniger Obst ein Smoothie enthält, desto besser ist er für deinen Glukosespiegel.

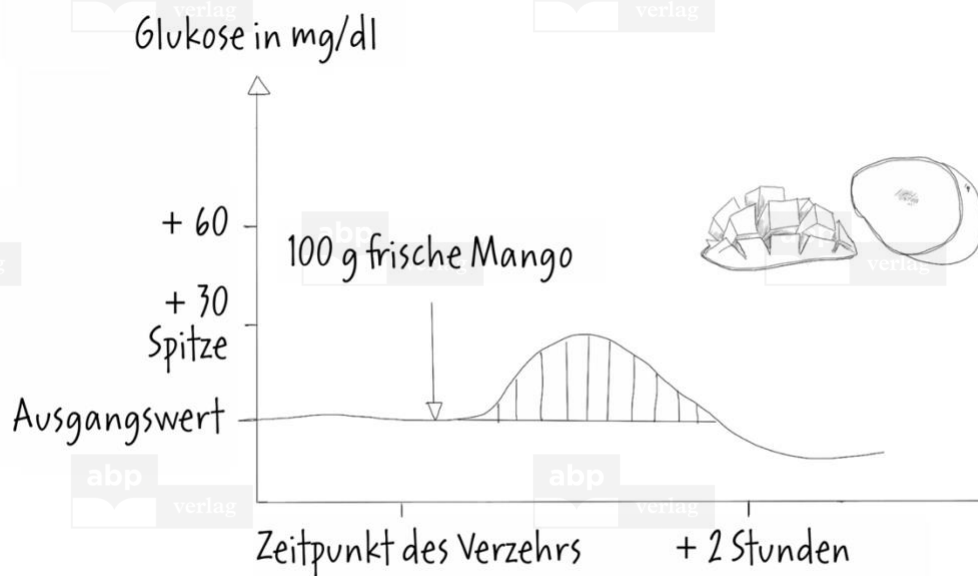
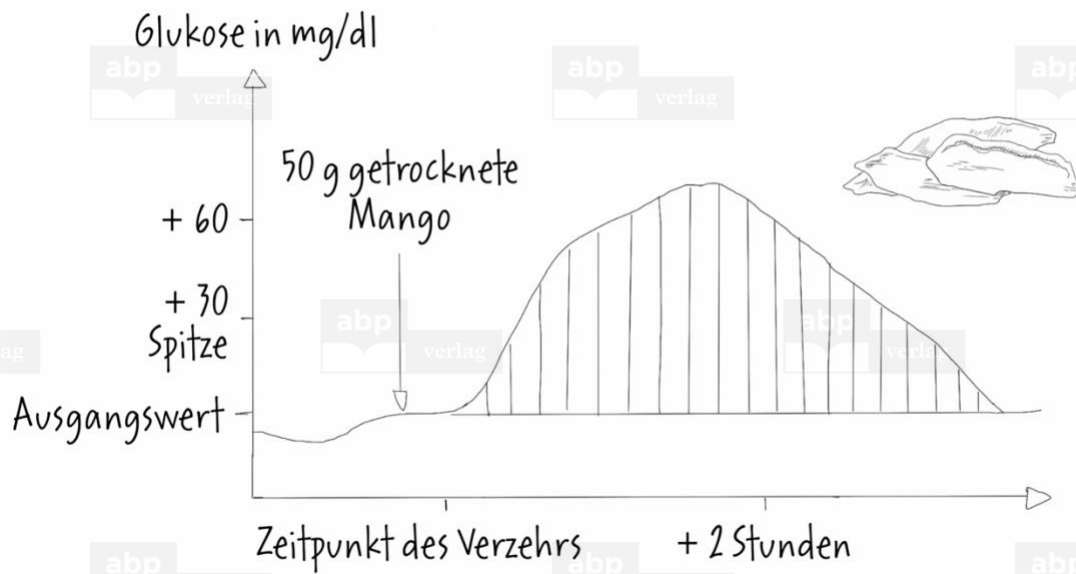


Gesüßte Kaffeegetränke können eine starke Spitze auslösen. Besser als aromatisierte oder mit Sirup oder Zucker versetzte Optionen sind Cappuccinos, Macchiatos, schwarzer Kaffee oder ungesüßte Latte-Varianten.

Hack Nr. 5

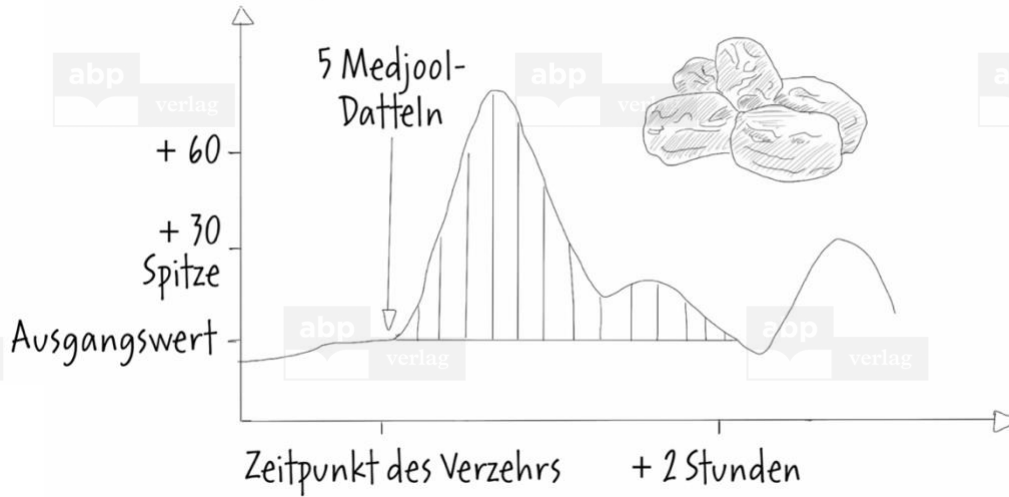


Viele von uns glauben, dass brauner Zucker weniger schädlich sei als weißer. Dabei gibt es in Wahrheit keinen Unterschied.

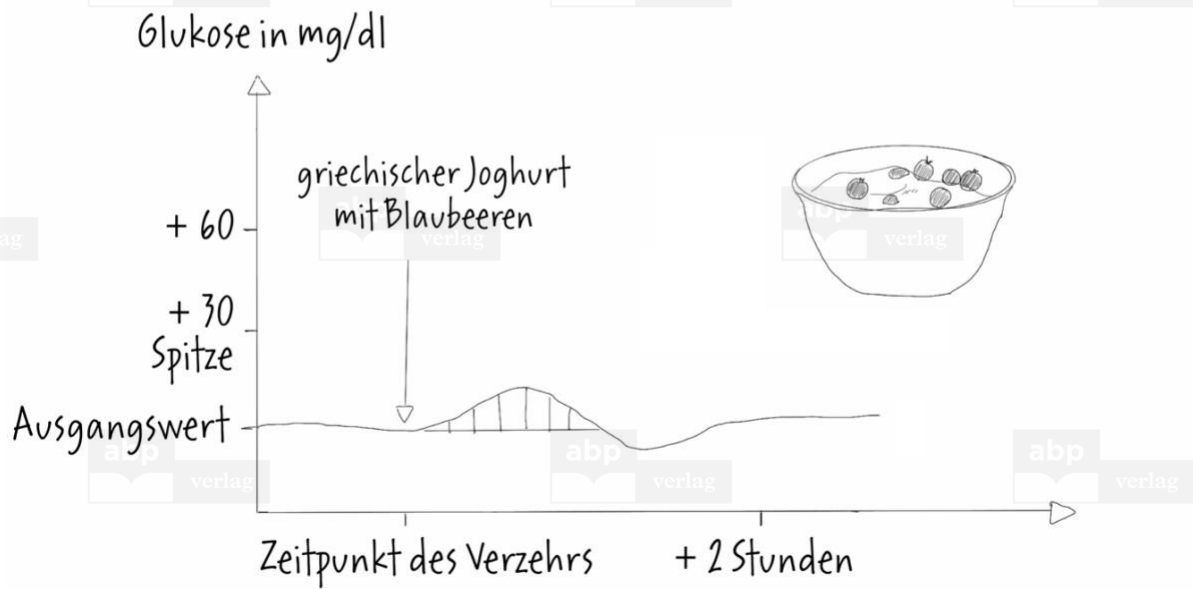
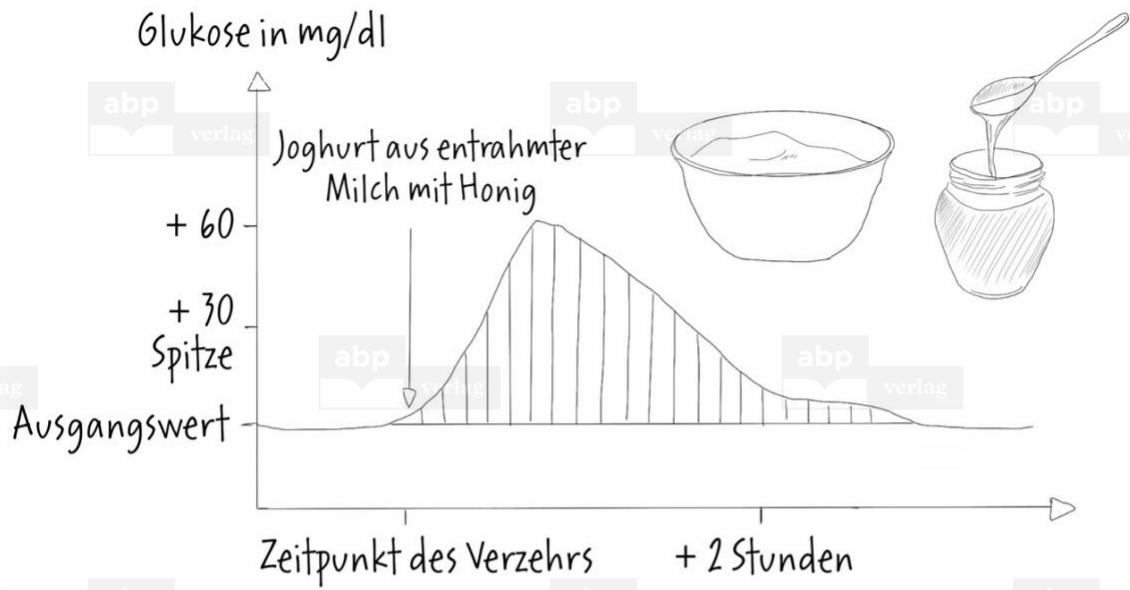


Trockenfrüchte wirken vielleicht gesund, sind es aber nicht. Sie enthalten eine geringe Menge Ballaststoffe, aber sonst unterscheiden sich ihre Moleküle kaum von denen des Tafelzuckers: Die hohe Konzentration an Glukose und Fruktose trifft unseren Körper wie eine Flutwelle.

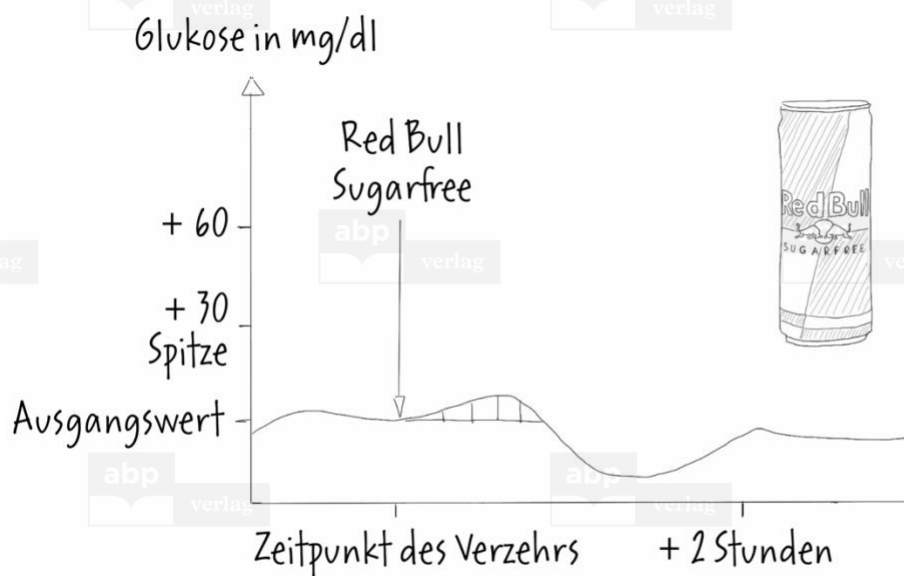
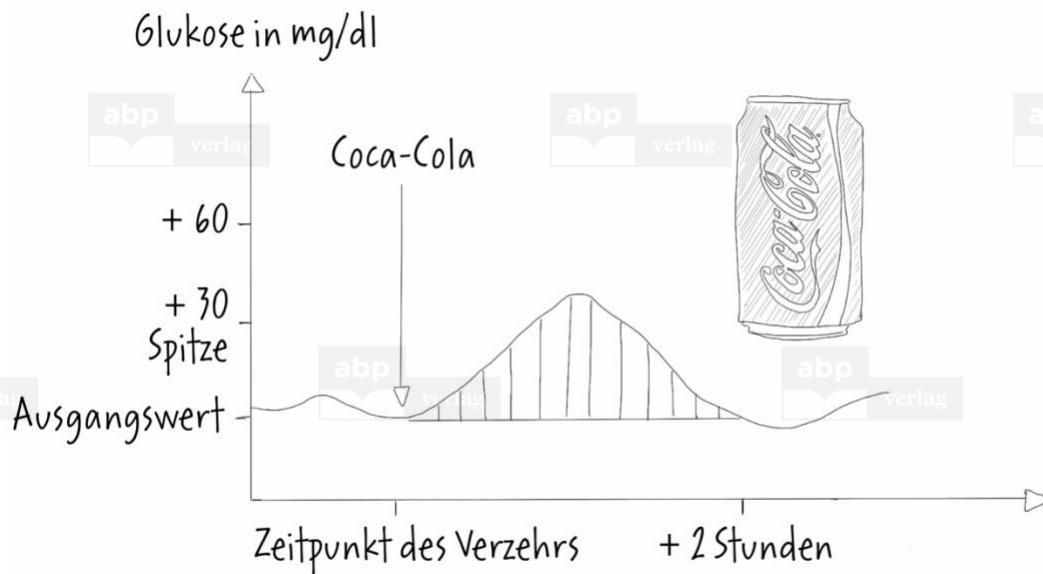
Glukose in mg/dl



Zucker ist Zucker. Trockenfrüchte wie Datteln enthalten sehr viel konzentrierten Zucker und lösen massive Glukosespitzen aus. Greife lieber zu frischem Obst.

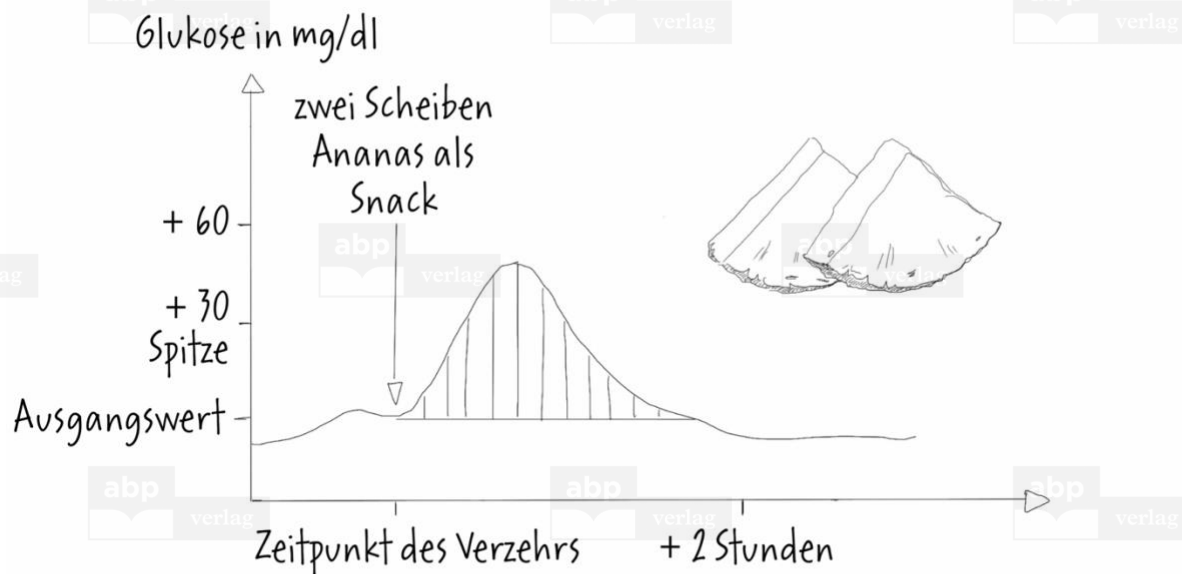


Griechischer Joghurt mit Blaubeeren ist genauso süß, aber viel besser für die Glukosekurve als entrahmter Joghurt mit Honig.

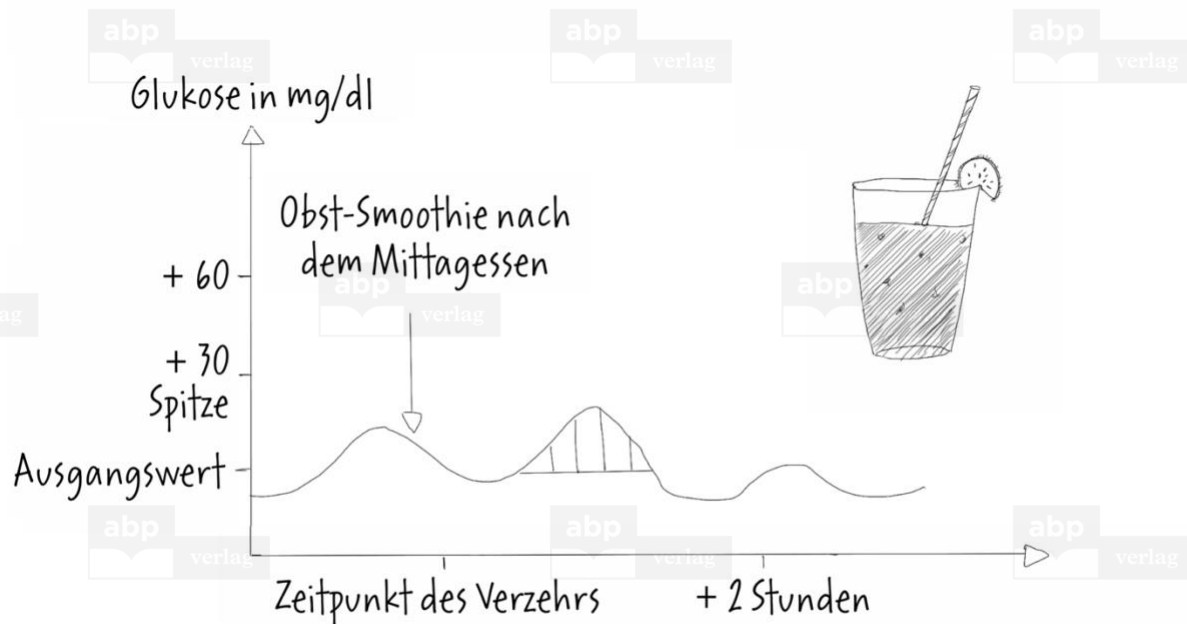
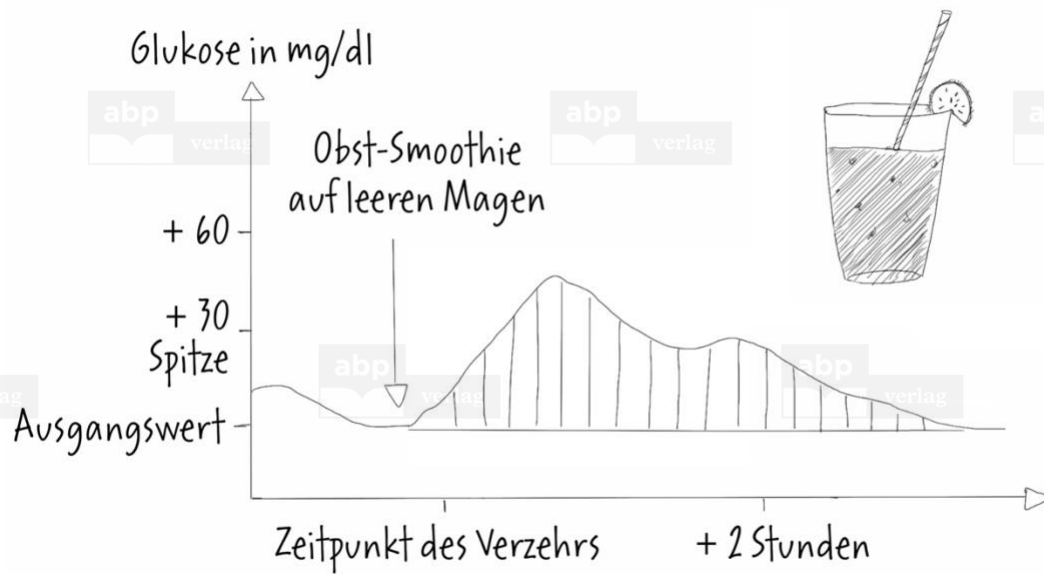


Die zuckerfreie Variante von Red Bull enthält Aspartam. Aspartam kann eine Insulinspitze auslösen, auch wenn sich die Wissenschaft da noch nicht ganz einig ist. Das könnte erklären, warum mein Blutzuckerspiegel nach dem Trinken absackte – ein Insulinanstieg führt zu einem Glukoseeinbruch.

Hack Nr. 6

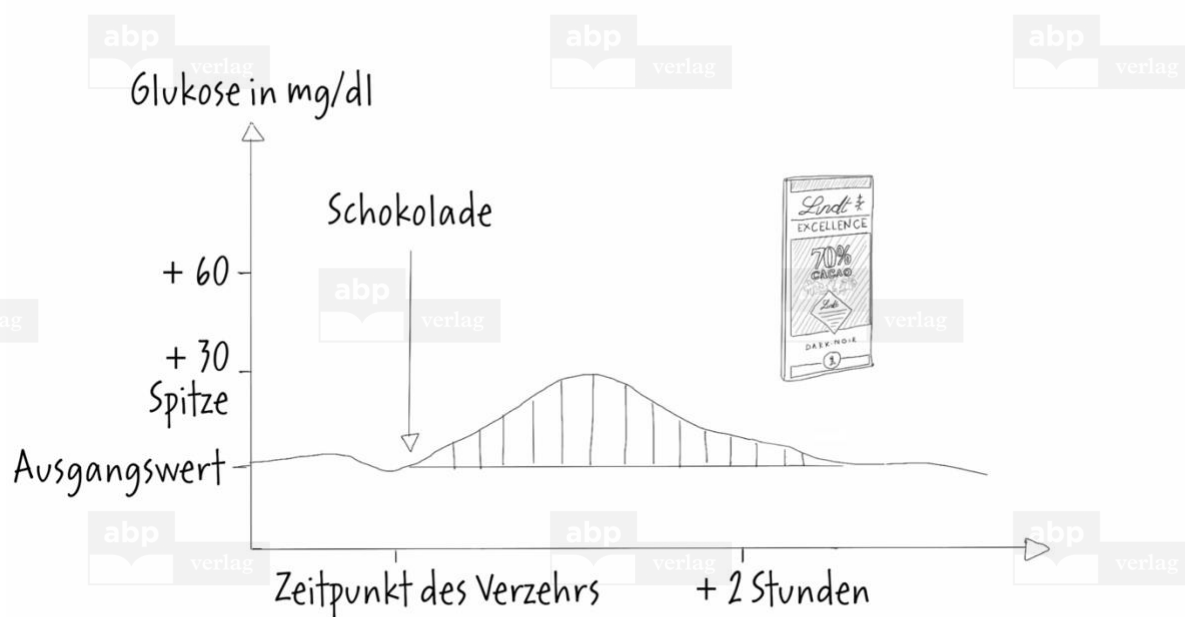


Die gleiche Ananas, eine ganz unterschiedliche Spitze: Wenn wir das Obst als Nachtisch essen, nach einer Mahlzeit aus Fett, Ballaststoffen und Proteinen, löst es eine geringere Spitze aus. Später kommt es zu einer geringfügigen reaktiven Hypoglykämie, aber das ist weniger schlimm als die enorme Spitze, wenn wir die Ananas als Snack essen. Höhere Spitze, mehr Symptome.

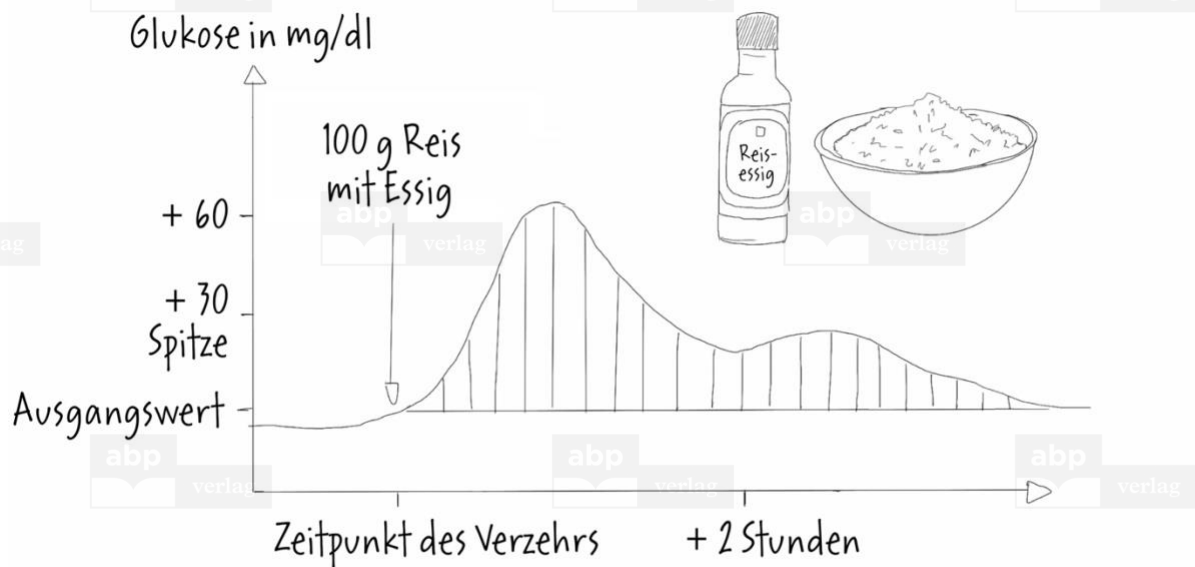
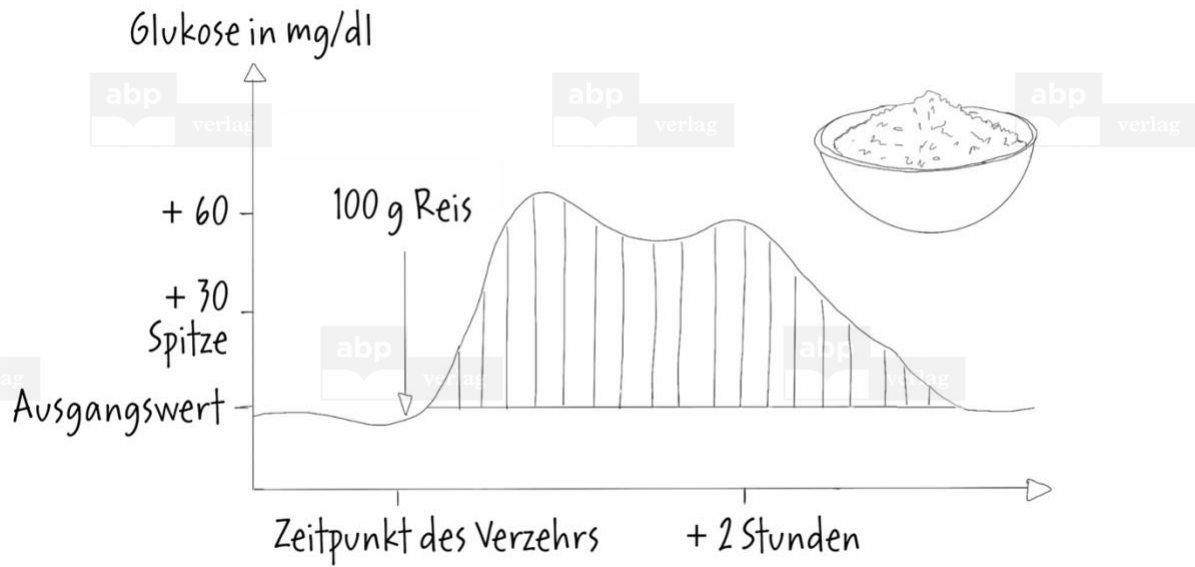


Das Ziel ist immer, die Ausschläge der Glukosekurve möglichst gering zu halten. Ein Smoothie auf leeren Magen löst einen steilen Anstieg um etwa 50 mg/dl aus, doch nach dem Essen fallen die Schwankungen deutlich geringer aus.

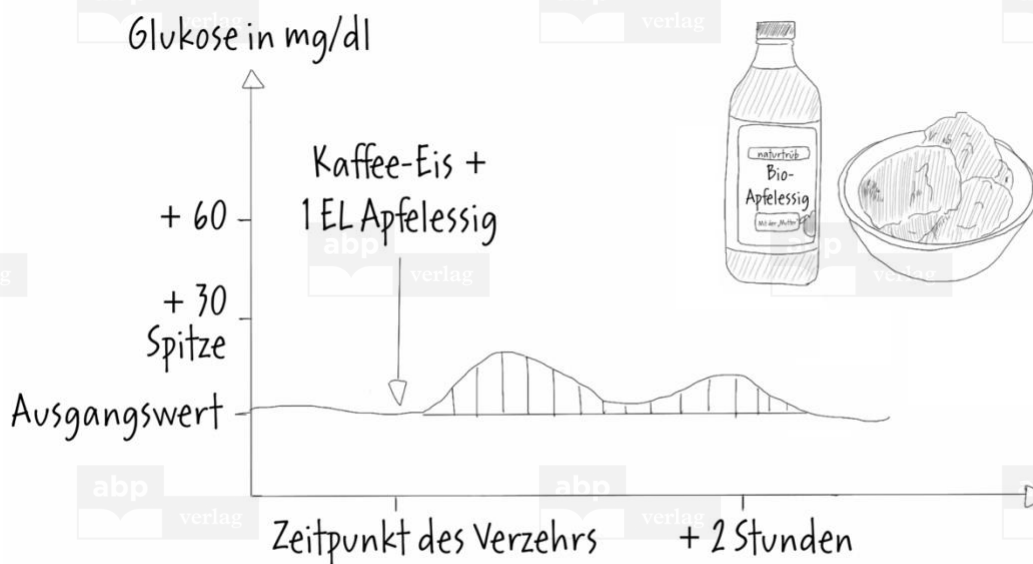
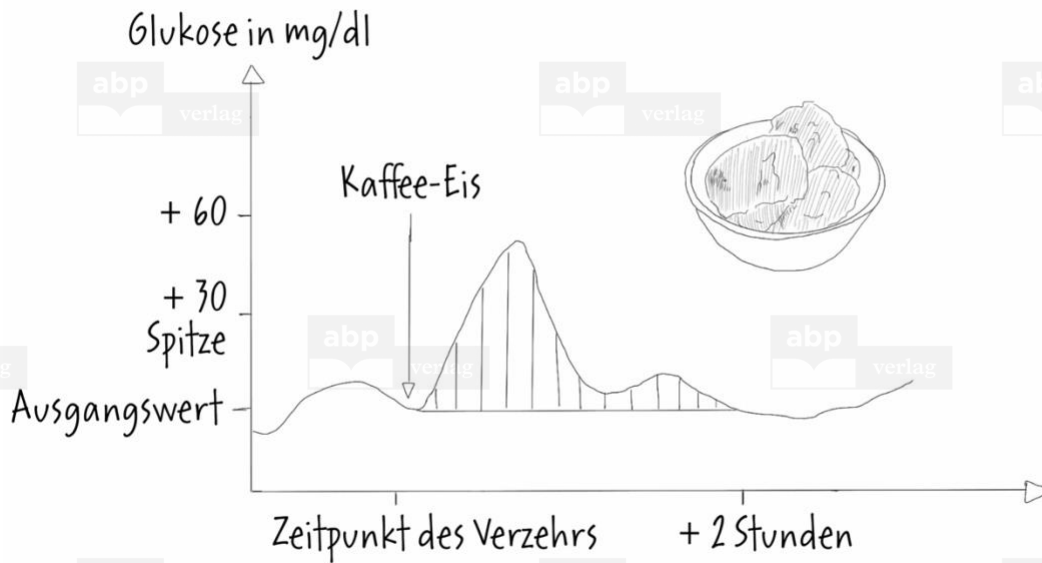
Hack Nr. 7



Ich habe es selbst ausprobiert, um die Untersuchungsergebnisse zu illustrieren:
Apfelessig verringert die Glukosespitze.



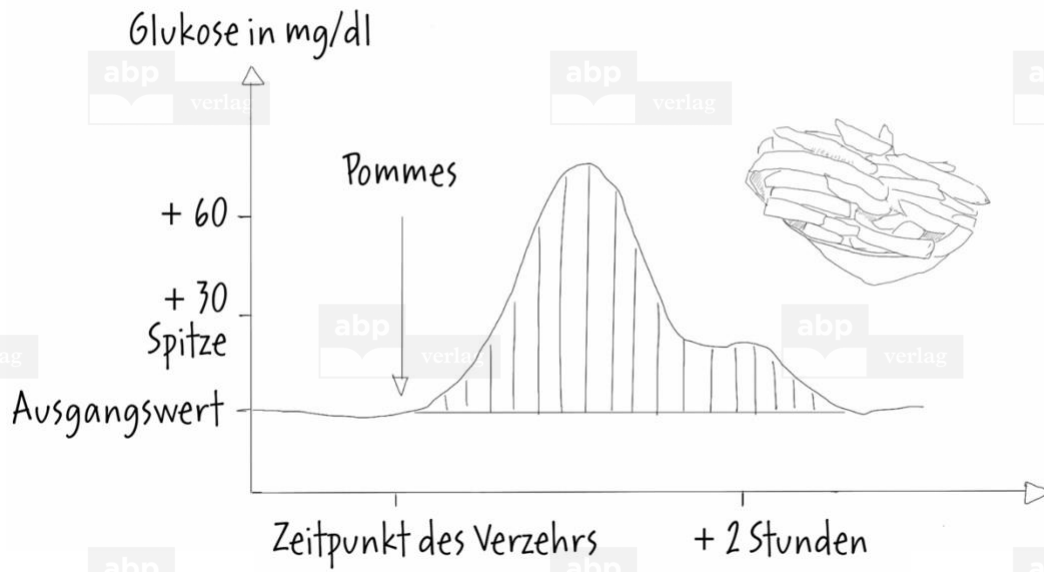
Bei einer stärkehaltigen Mahlzeit hat etwas Essig einen großen Effekt auf die Glukosespitze. Ein Esslöffel Reissessig in einer Schale weißem Reis (wie es in Japan Tradition ist) sorgt für stabilere Glukosewerte.



Klar zu erkennen: So kannst du Eis essen, ohne deinem Körper zuzusetzen.

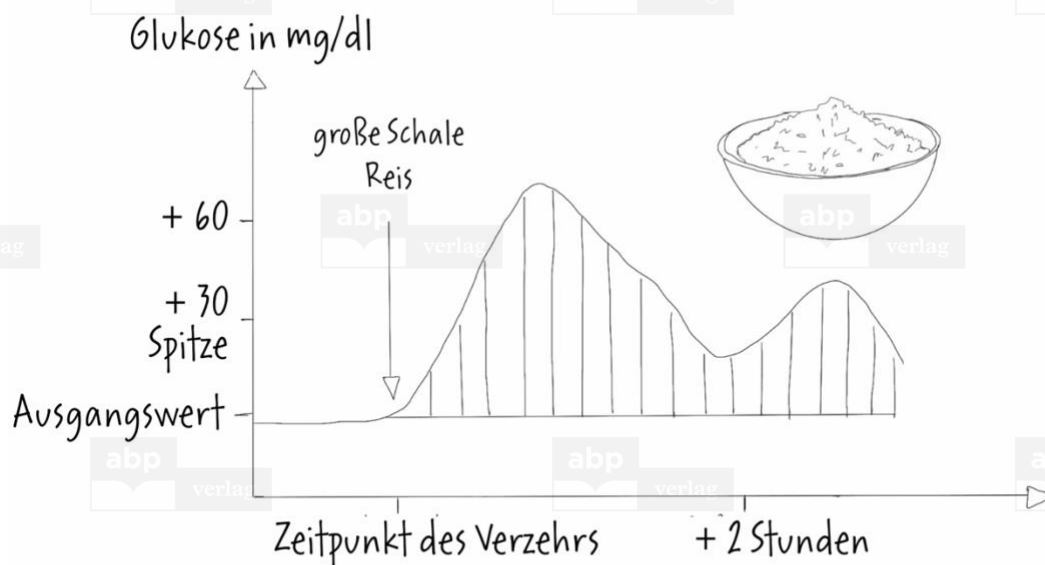


Für einen niedrigen Blutzuckerspiegel gibst du am besten ein Dressing mit Essig über die grüne Vorspeise – etwa eine klassische Vinaigrette.

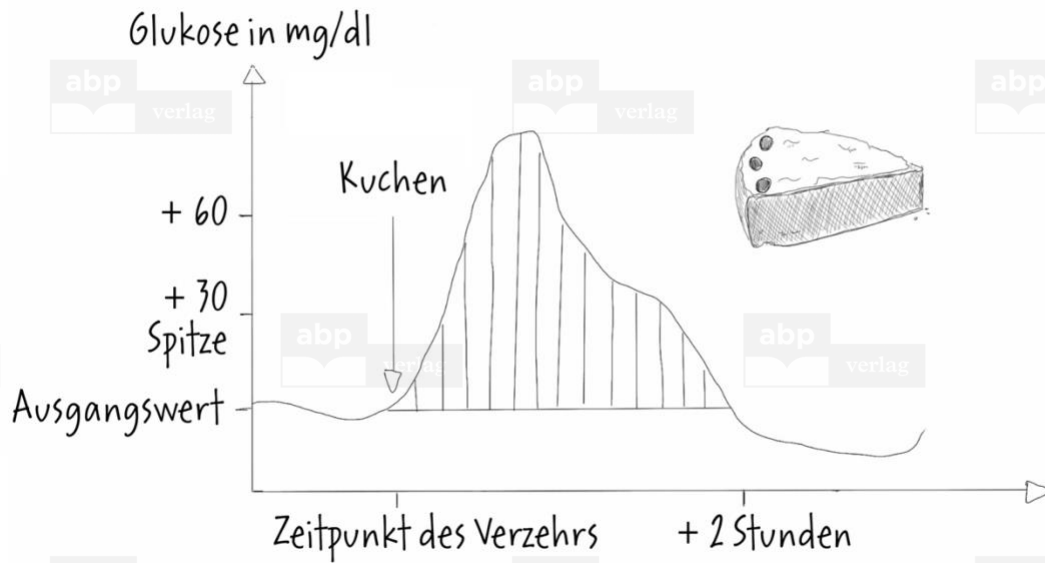


Die Briten machen es ganz richtig!

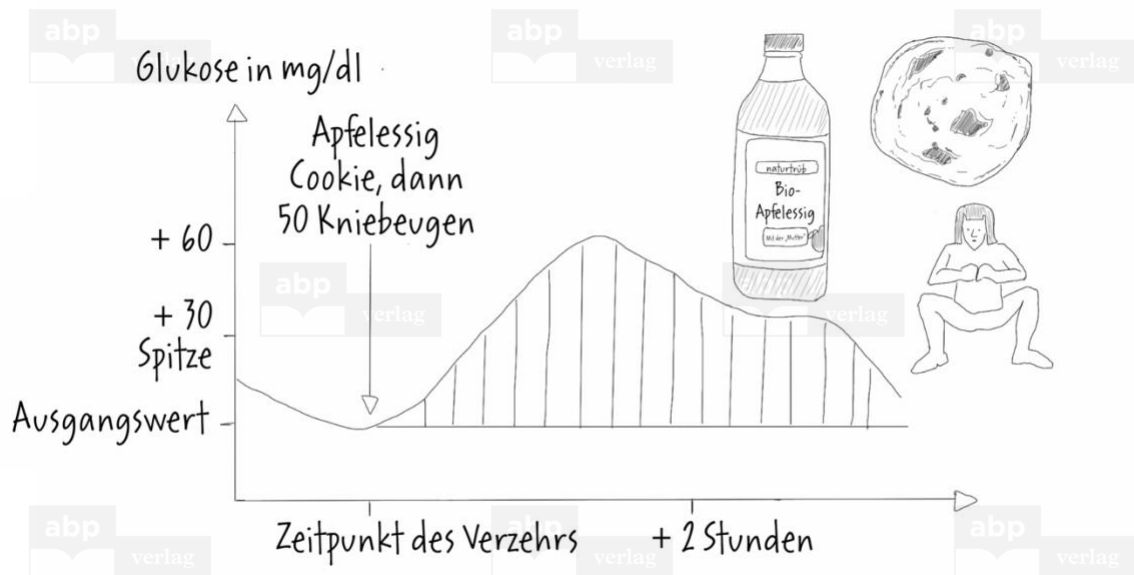
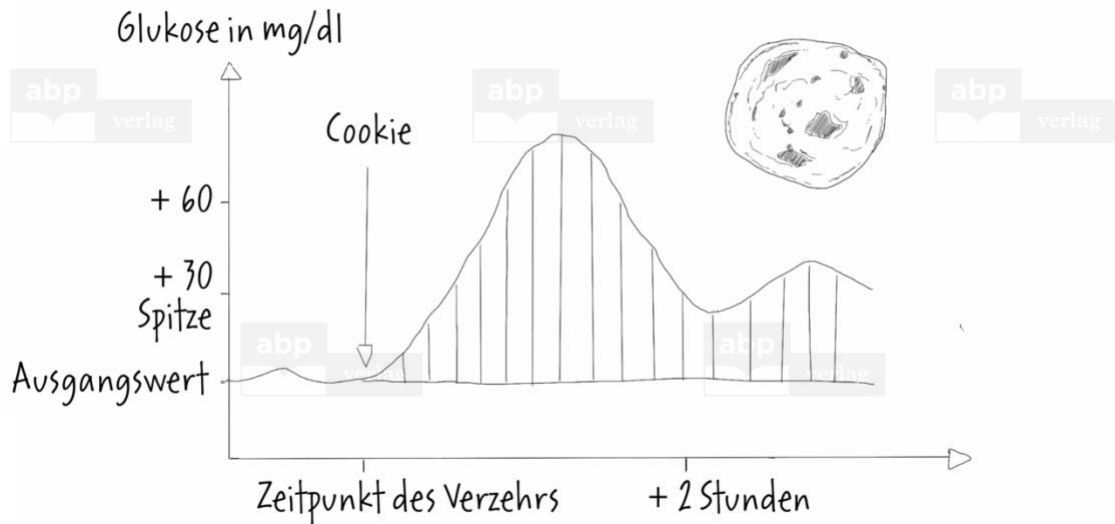
Hack Nr. 8



Wenn wir stärke- oder zuckerhaltige Speisen zu uns nehmen, haben wir zwei Möglichkeiten: Entweder verhalten wir uns ruhig und lassen die Spitze zu, oder wir bewegen uns und wirken ihr entgegen.

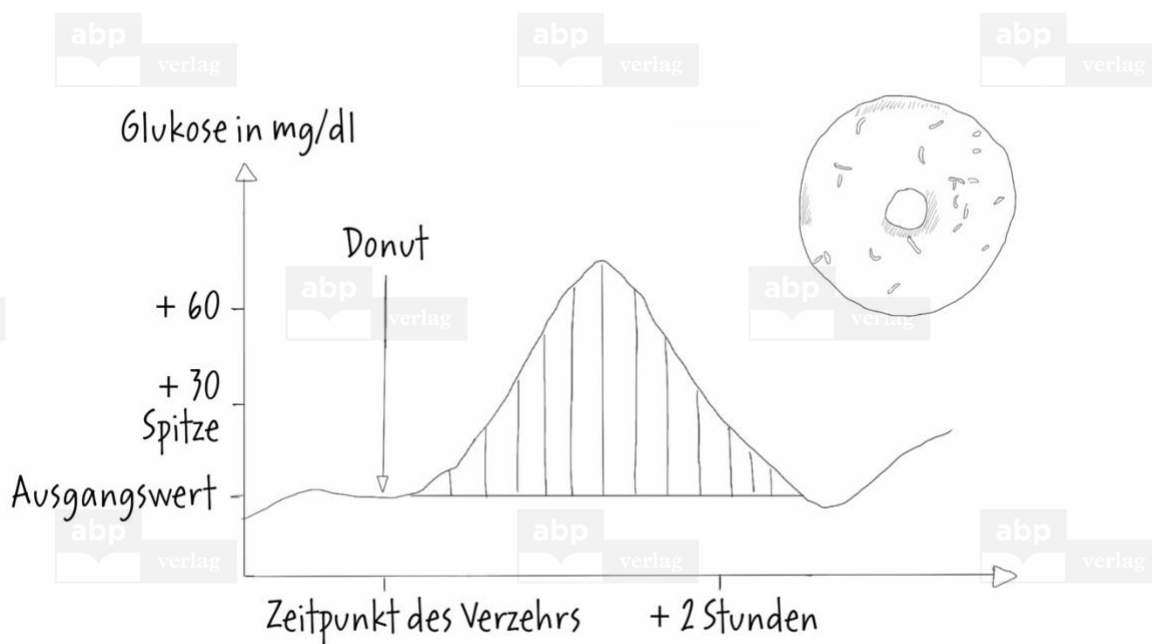


Wenn wir nach einem Stück Kuchen eine Stunde lang im Sessel sitzen, sammelt sich die Glukose in unserem Körper an und erzeugt eine Spitze. Wenn wir uns stattdessen bewegen, wird sie fast direkt von unseren Muskeln aufgebraucht. Sie kann sich nicht ansammeln und verursacht keine Spitze.

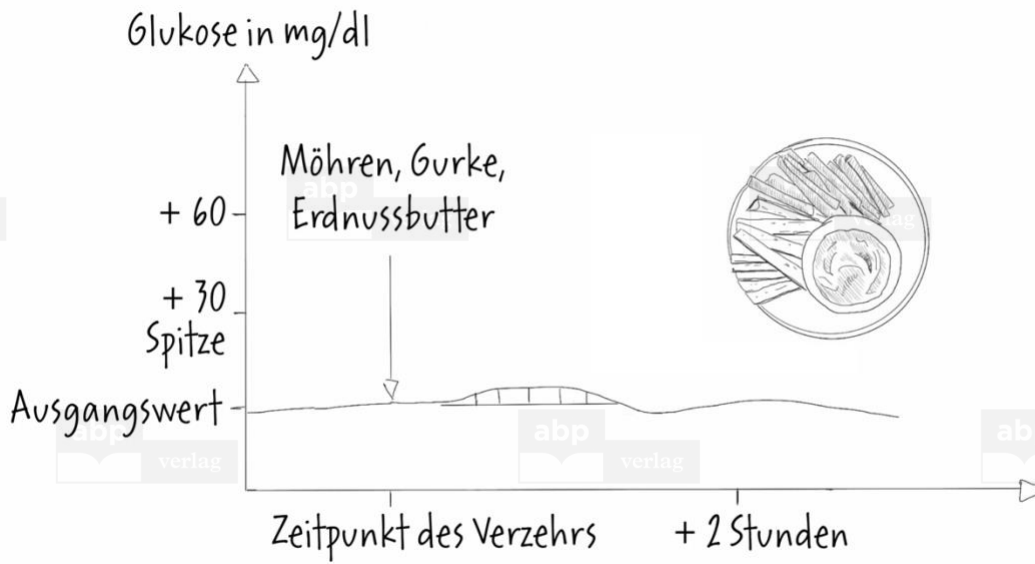
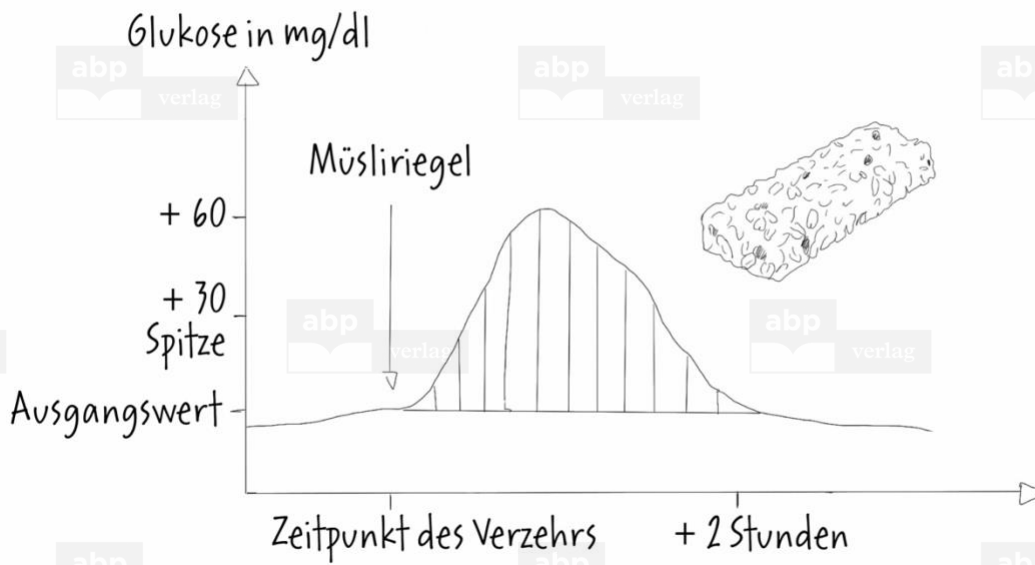


Viel hilft viel: Verschiedene Hacks zu kombinieren kann erstaunliche Effekte haben. Etwas Süßes zu essen, nachdem du Äpfelsäure getrunken hast und bevor du deine Muskeln betätigst, sorgt für weniger negative Nebenwirkungen.

Hack Nr. 9

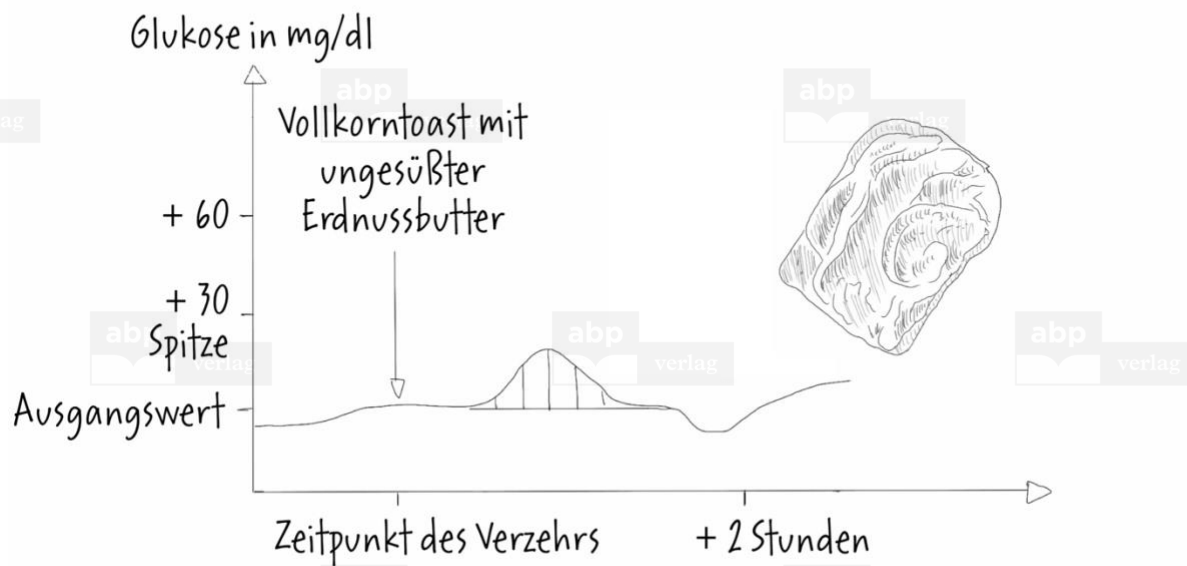
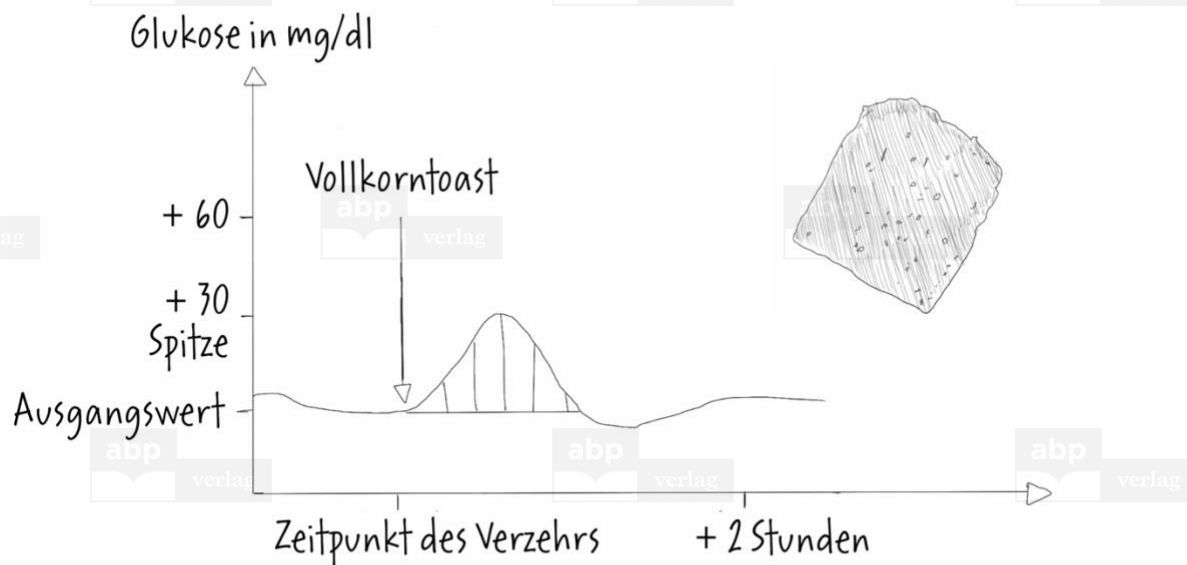


Die Donutspitze, die eine Spaltung verursacht.

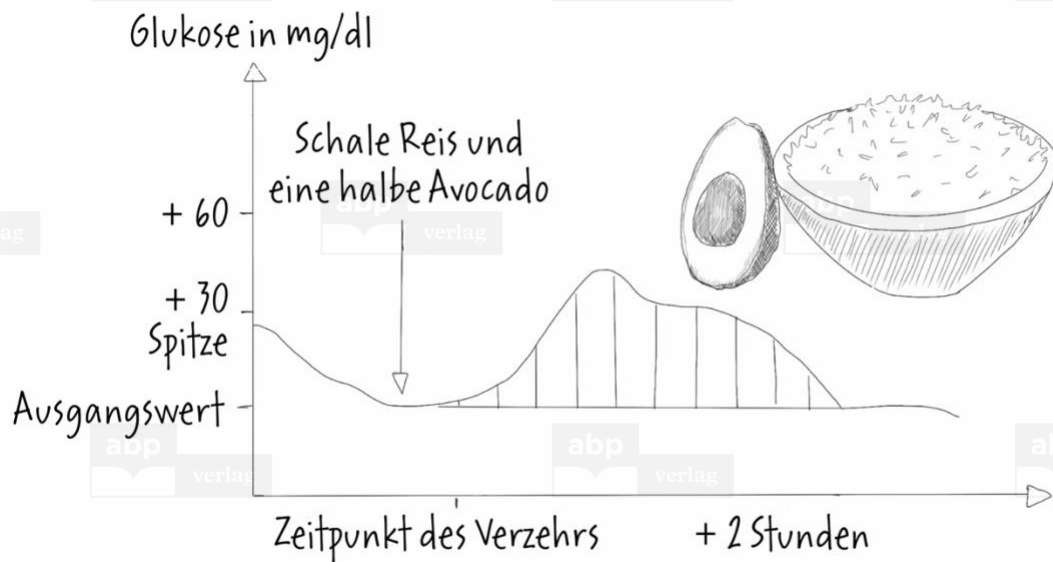
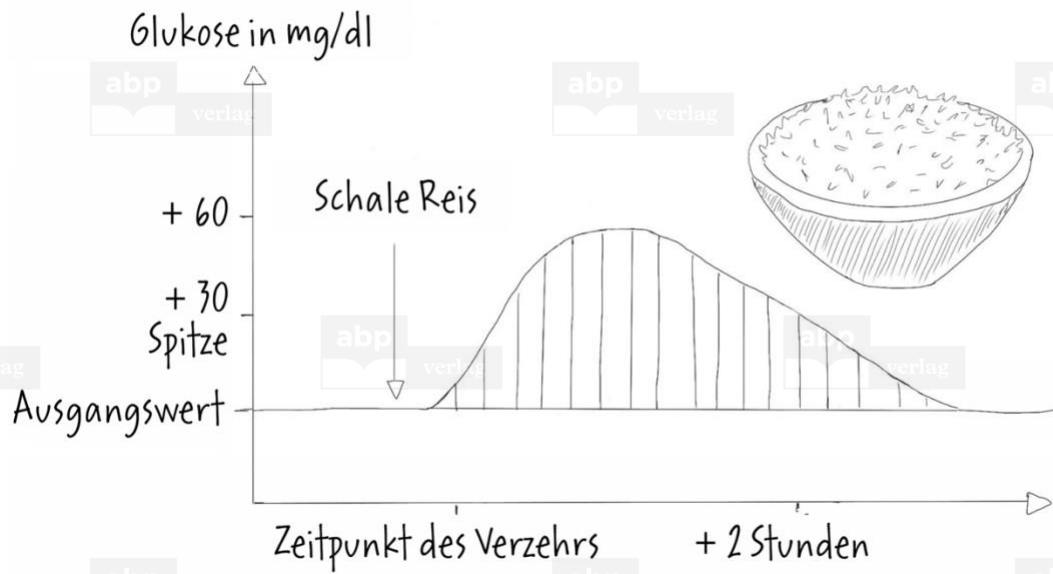


Für eine stetige Energieversorgung solltest du zu Snacks greifen, die keine Glukosespitze auslösen.

Hack Nr. 10



Statt die Kohlenhydrate »nackt« (allein) herumlaufen zu lassen, zieh ihnen etwas an. Die »Kleidung« sorgt dafür, dass die Glukose langsamer und in geringerem Umfang vom Körper absorbiert wird.



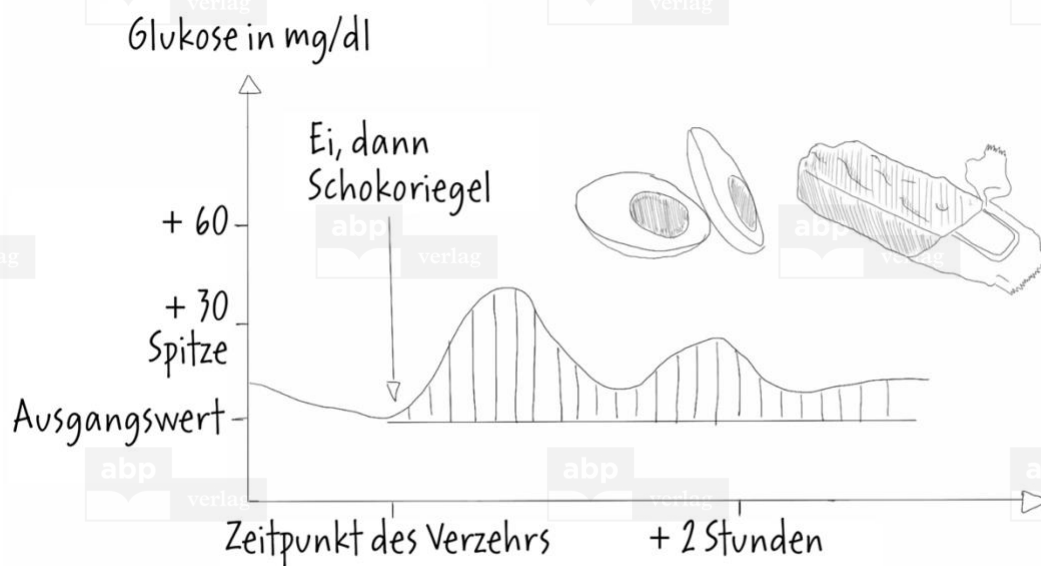
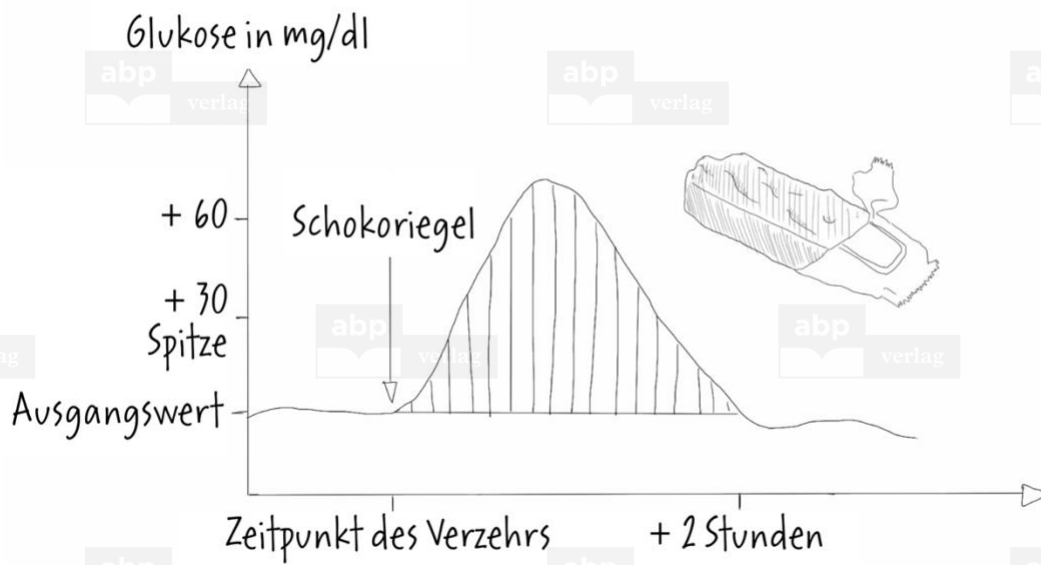
Oft schmecken Kohlenhydrate mit Bekleidung sogar besser als ohne.

Ghrelin-Konzentration (Abweichung vom Ausgangswert in %)

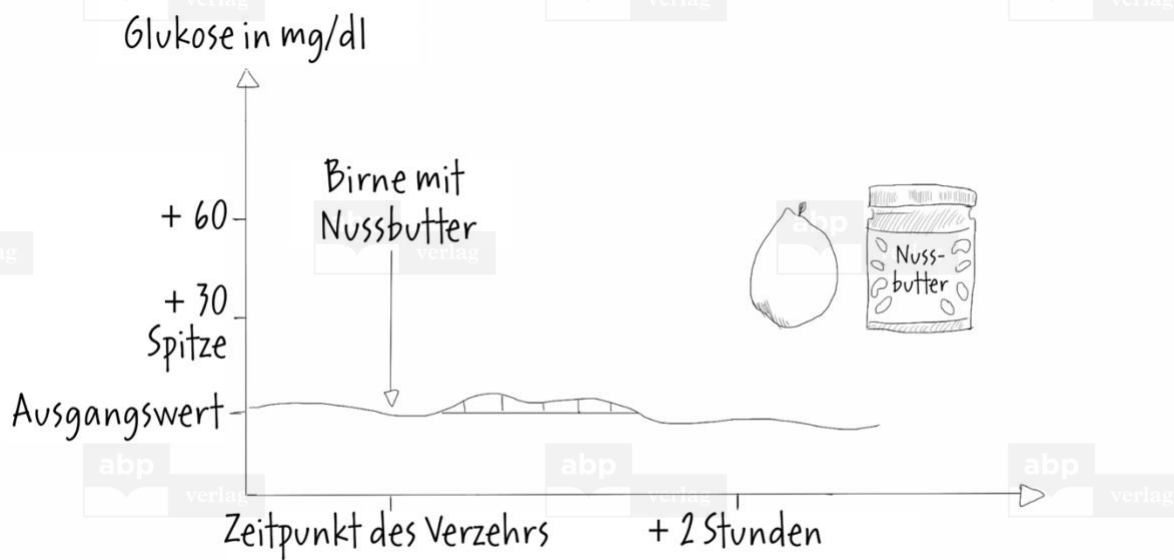
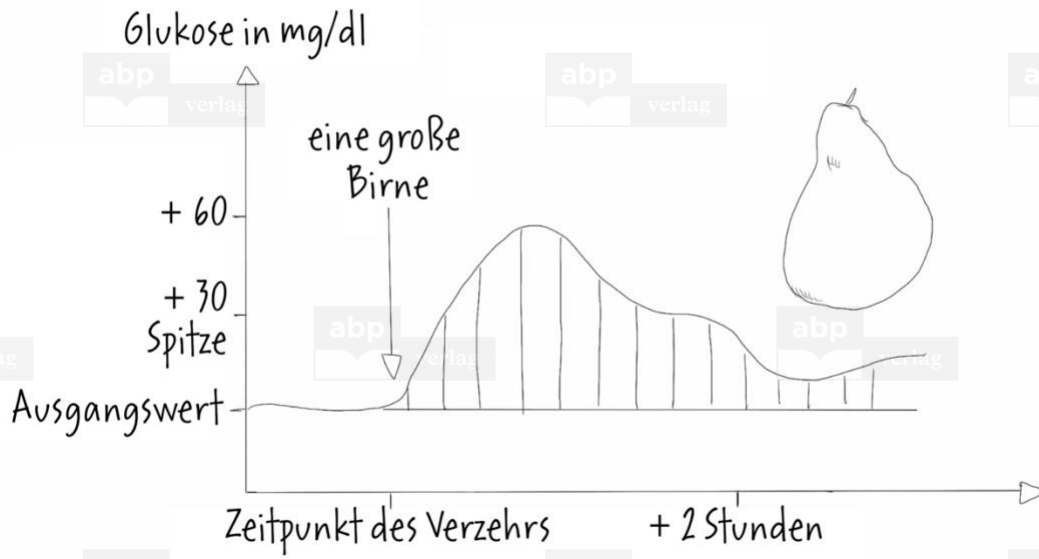


Wenn wir nackte Kohlenhydrate essen, sinkt unser Ghrelin-Wert – das ist das Hormon, das uns sagt, wir müssten etwas essen – schnell ab und steigt dann wieder an, bis wir hungriger sind, als wir es vor der Mahlzeit waren.

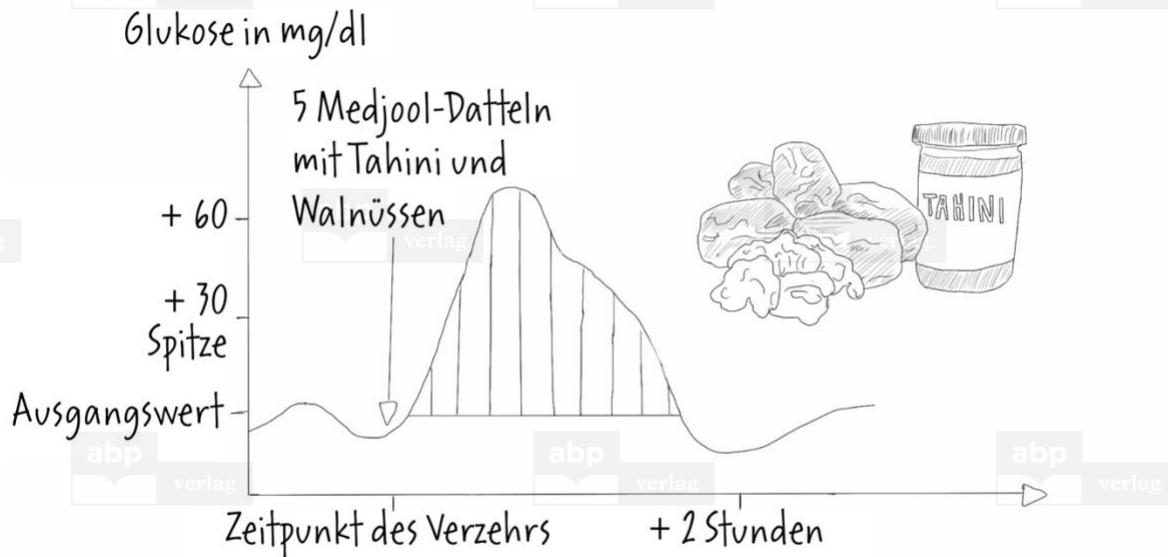
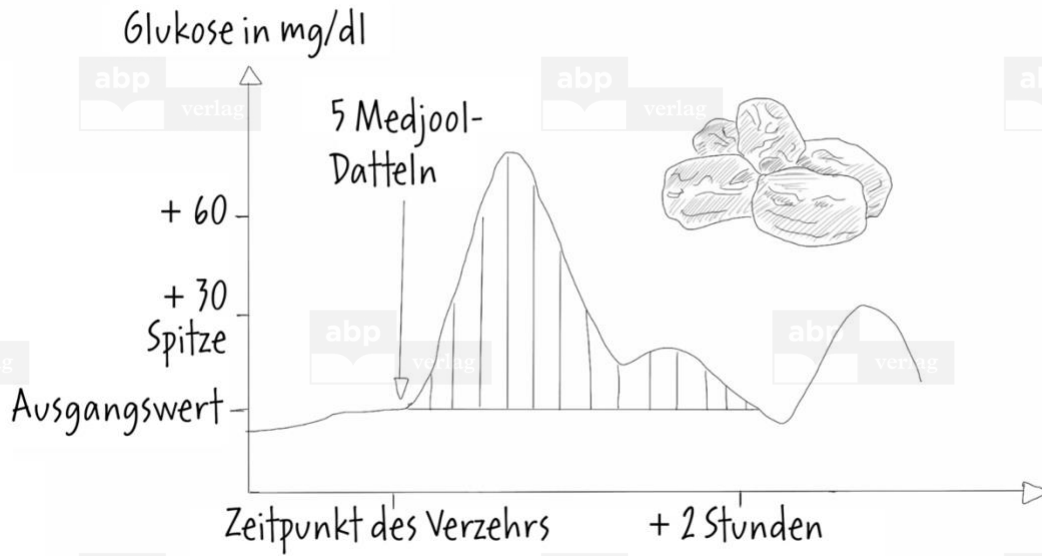
Kohlenhydrate lösen, anders als Fett und Proteine, eine Hunger-Achterbahn aus.



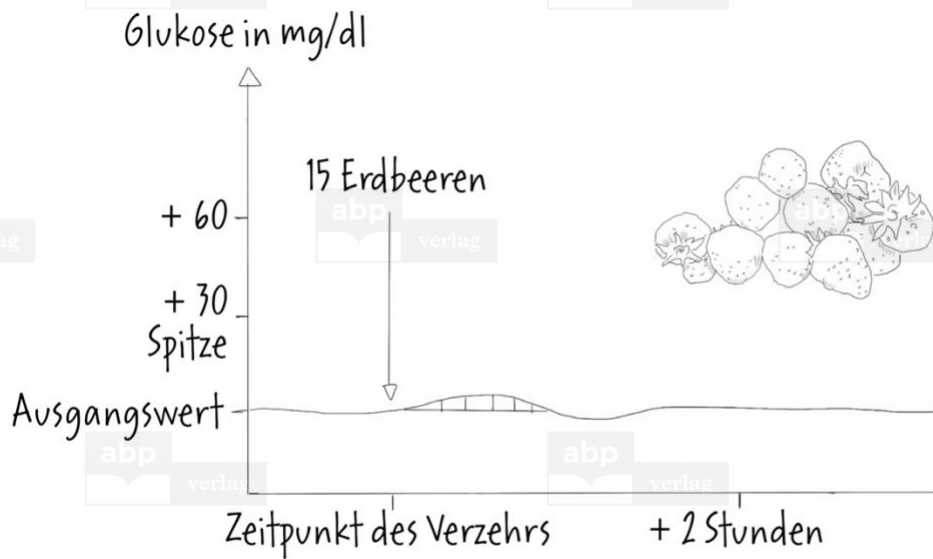
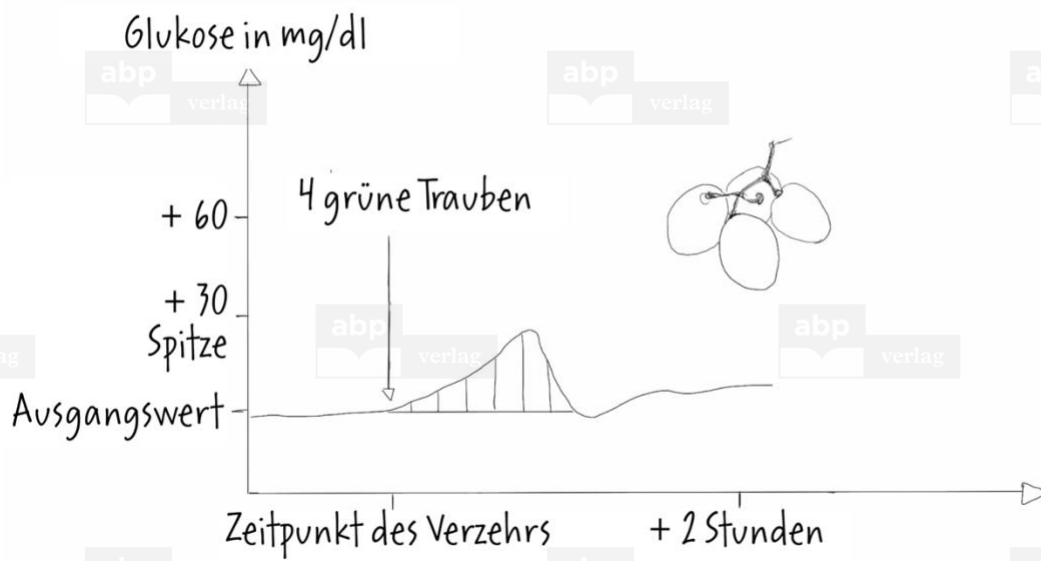
Wenn du etwas Süßes isst, hülle es in Fett, Proteine oder Ballaststoffe.



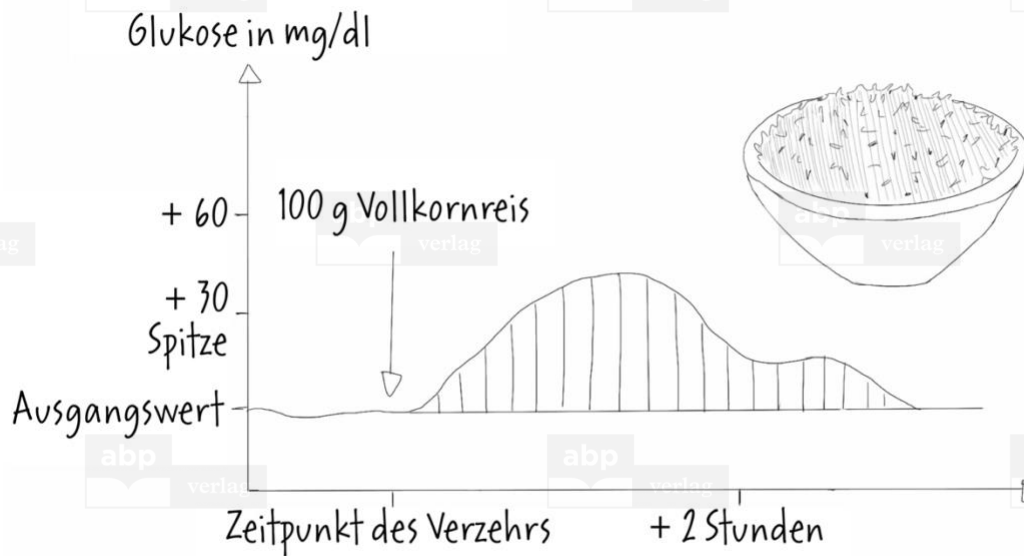
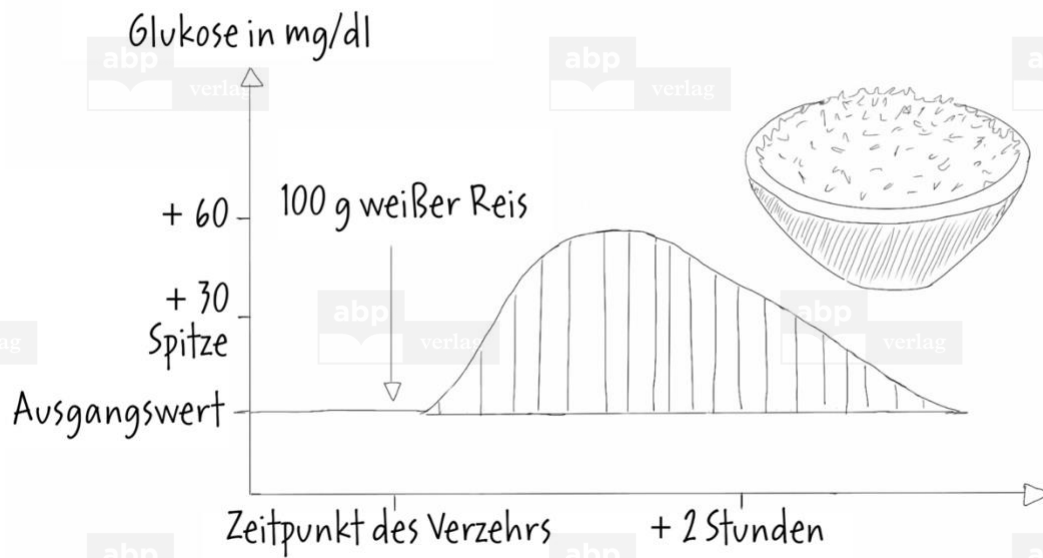
Obst mit Kleidung – zu den beliebtesten »Kleidungsstücken« in der »Glucose Goddess«-Community gehören Nussbutter, Nüsse, Joghurt, Eier und Cheddar.



Getrocknete Datteln zählen zu den größten Glukosebomben unter den Früchten. Trotzdem heißt es, sie wären gut für Diabetiker. Hm ...

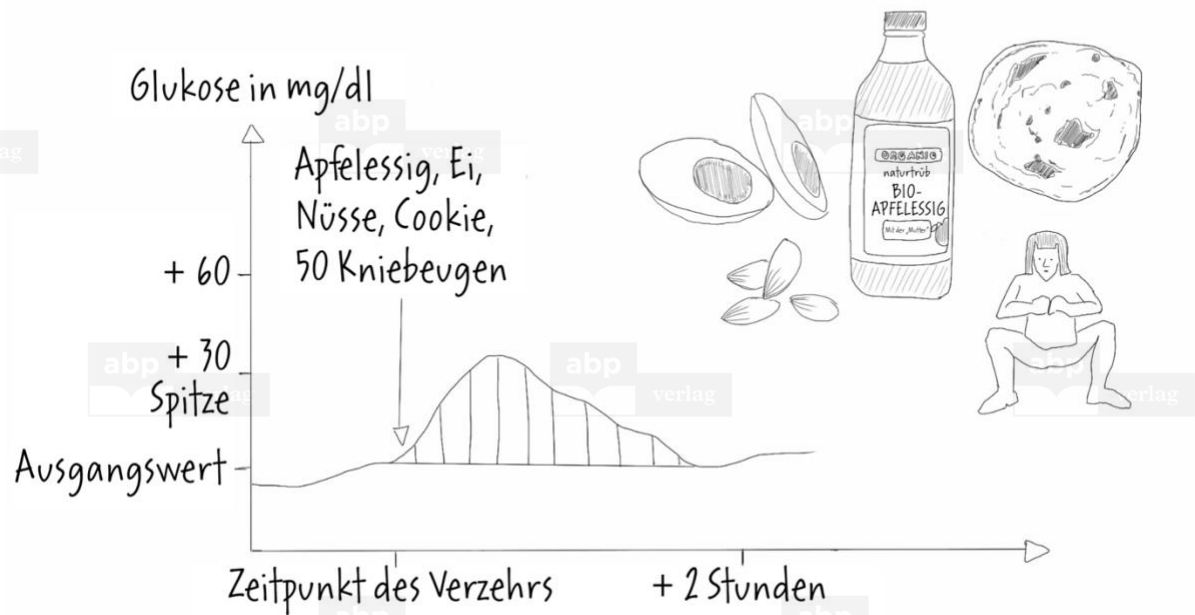
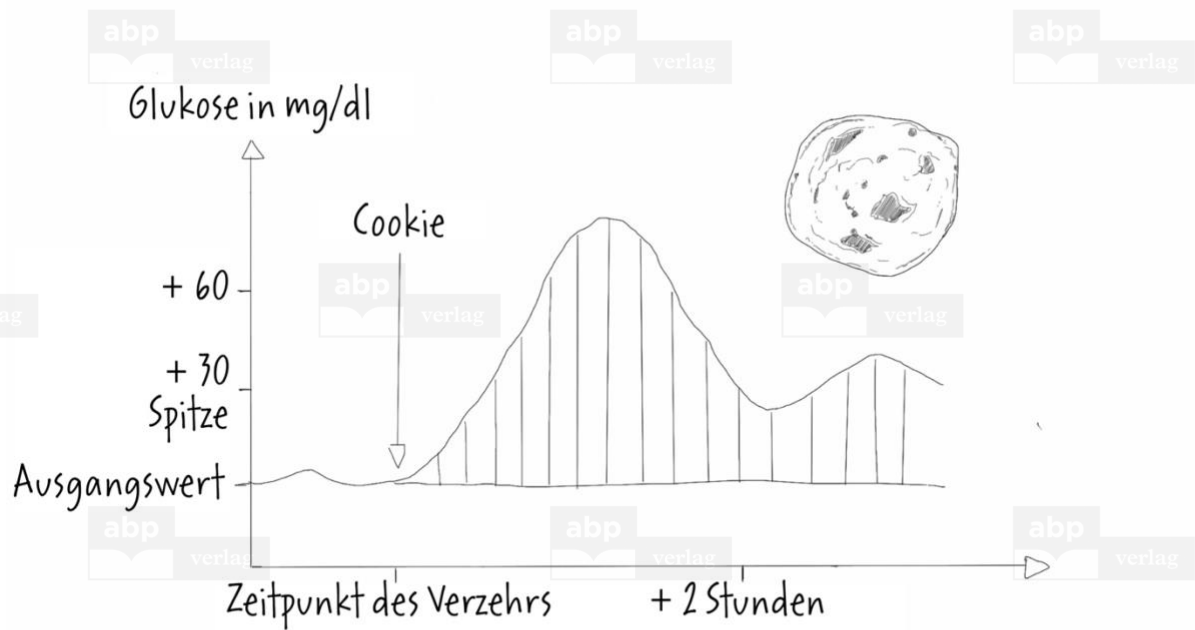


Wenn du die Wahl zwischen verschiedenen Obstsorten hast, entscheide dich am besten für Beeren.

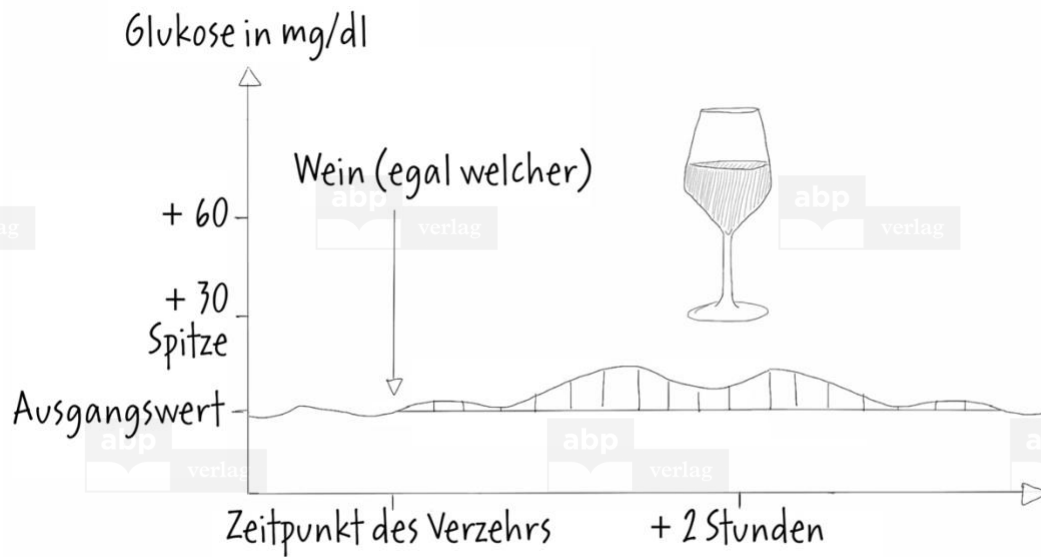


Vollkornreis wirkt sich etwas weniger stark auf die Glukosekurve aus, ist aber immer noch Reis. Versuche, ihn einzukleiden, um die Spitze zu dämpfen.

Tipps & Tricks



Hier ist die ultimative Hack-Kombination bei Heißhunger.



Wein ist kein Problem, genauso wenig wie Sekt oder Schnaps, aber Finger weg von Cocktails und Bier.

Zutaten

 der Saft eines halben Apfels

 ein halber pürierter Pfirsich

 der Saft von 13 Trauben

 11 pürierte Himbeeren

 ein Spritzer Zitronensaft

Die Zutatenliste eines Smoothies der Marke Innocent: Zucker unter vier verschiedenen Namen (und ein Spritzer Zitronensaft). Ich weiß, das Design ist verlockend, aber denk dran: Fruchtsaft ist nichts als Zucker.



Diese Gummibärchen-Packung wirbt mit 25 Prozent Fruchtsaft (aber der Zucker aus Fruchtsaft ist das Gleiche wie Zucker aus Zuckerrüben).

Geröstete Vollkorngetreideflocken 26 % (Hafer-, Gersten-, Weizen-), Glukose-Fruktose-Sirup, Glukosesirup, Getreidecrispies (Weizenmehl, Zucker, Maismehl, Reismehl, Gerstenmalzextrakt, Salz, Karamellzuckersirup), geröstete Haselnüsse 10 %, Zucker, Cornflakes (Mais, Salz, Gerstenmalzextrakt), Kokosfett, Kokosflocken, Honig 1 %, Salz, Karamellzuckersirup, natürliches Aroma, Emulgator Lecithine.

Die Zutatenliste eines Müsliriegels. Findest du die sechs unterschiedlichen Bezeichnungen für Zucker?

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100g	% RM* pro 100g
Brennwert kJ/kcal	2427/586	29%
Fett	44,7g	64%
Davon – gesättigte Fettsäuren	27,0g	135%
Kohlenhydrate	33,5g	13%
Davon – Zucker	26,9g	20%
Ballaststoffe	10,4g	
Eiweiß	7,1g	14%
Salz	0,08g	1%
*Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000kcal)		

In der Nährwertkennzeichnung auf Lebensmittelverpackungen stehen die Kalorien ganz oben, aber ob der Inhalt eine Spitze auslöst oder nicht, verraten die anderen Zahlen.

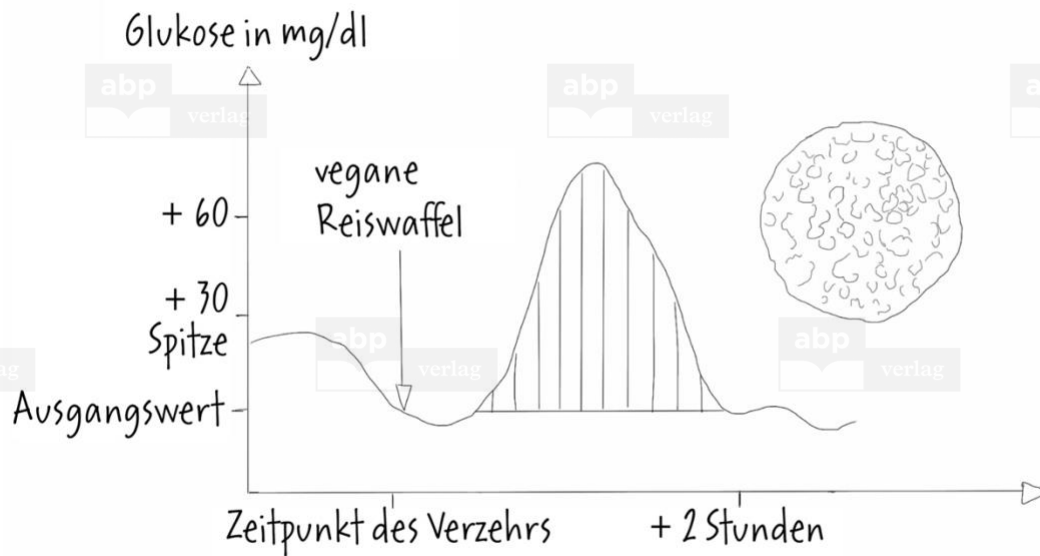
Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100g
Brennwert kJ/kcal	1508/357
Fett	1,9g
Davon – gesättigte Fettsäuren	0,5g
Kohlenhydrate	71g
Davon – Zucker	8,5g
Ballaststoffe	15g
Eiweiß	6,5g
Salz	0,3g

Durchschnittliche Nährwerte	Pro 100g
Brennwert kJ/kcal	1630/385
Fett	3,0g
Davon – gesättigte Fettsäuren	0,9g
Kohlenhydrate	79g
Davon – Zucker	25g
Ballaststoffe	4,3g
Eiweiß	8,3g
Salz	1,1g

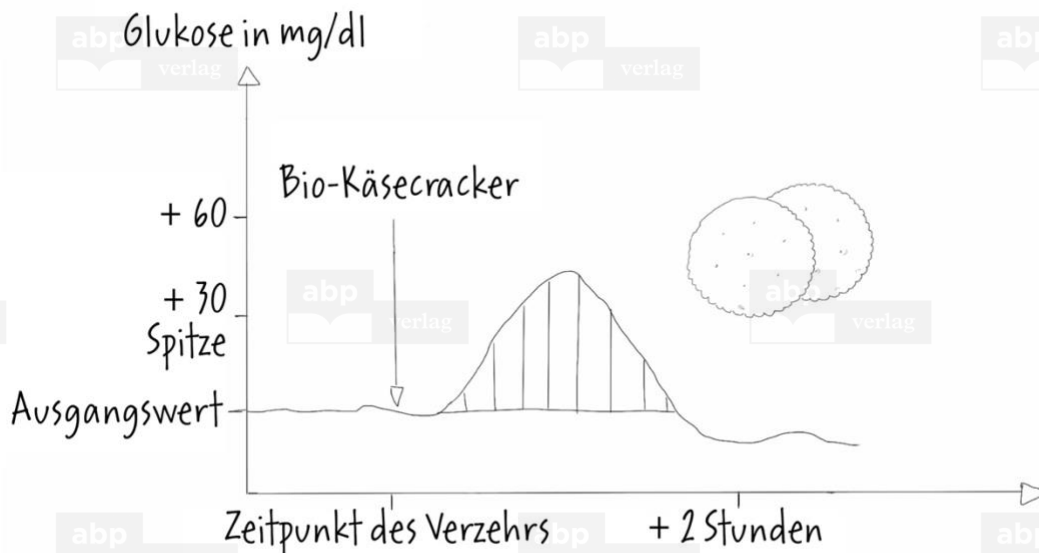
Vergleiche diese beiden Nährwerttabellen. Links ist das Verhältnis zwischen Ballaststoffen und Kohlenhydraten deutlich besser als rechts (links kommen 15 Gramm Ballaststoffe auf 71 Gramm Kohlenhydrate, rechts 4,3 Gramm Ballaststoffe auf 79 Gramm Kohlenhydrate). Daher sind die Frühstücksflocken links die bessere Wahl.



»Glutenfrei« heißt nicht »gesund«. Es bedeutet nur, dass das Produkt ohne Weizen hergestellt wurde. Trotzdem können Stärke und ganz viel Zucker darin enthalten sein.

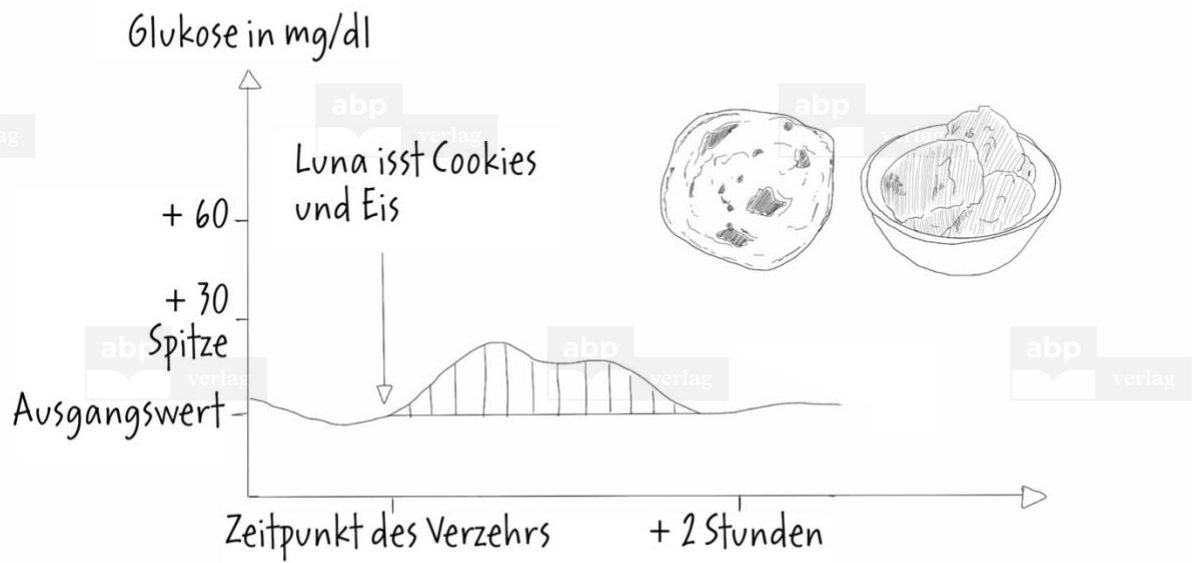
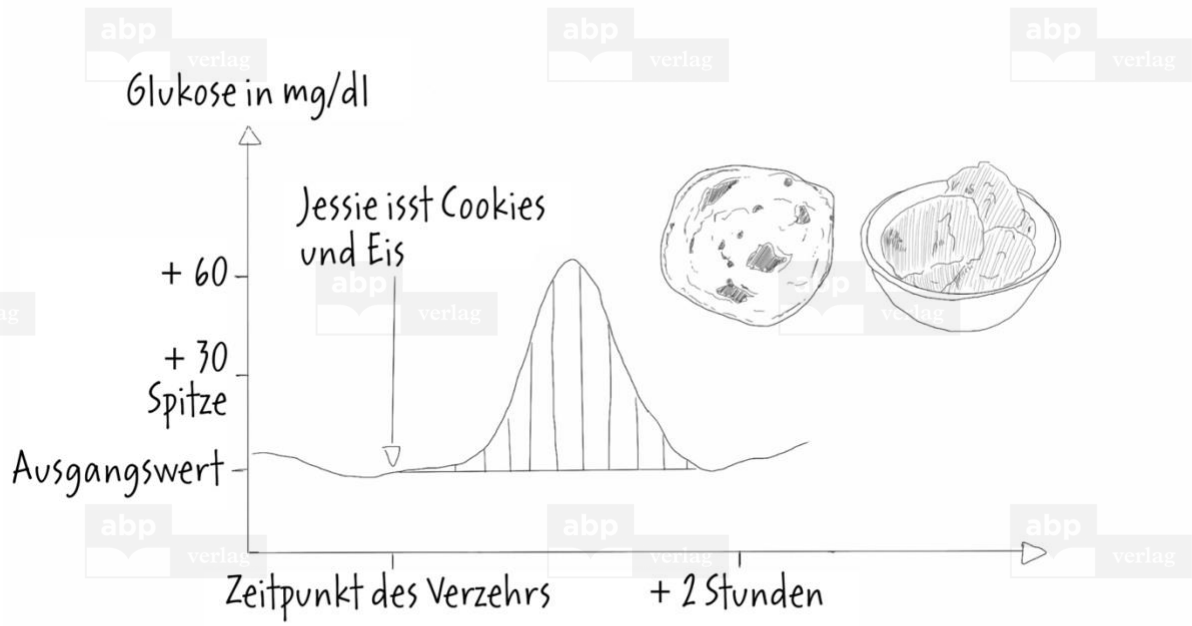


»Vegan« heißt nicht »gesund«. Es bedeutet nur, dass das Produkt keine tierischen Erzeugnisse beinhaltet. Wie bei glutenfreien Produkten können trotzdem jede Menge Stärke und Zucker darin enthalten sein.



»Bio« heißt nicht »gesund«. Das Produkt kann trotzdem jede Menge Stärke und Zucker enthalten.

Du bist etwas Besonderes



Der Blutzuckerspiegel zweier Menschen kann auf die gleichen Speisen ganz unterschiedlich reagieren.