

Tipps zur Verbesserung der Blutzuckerwerte



Foto: © Robert Kneschke/stock.adobe.com

Diabetes – und nun?

Das bedeutet, dass Ihr Zuckerstoffwechsel nicht mehr im Lot ist. Der Blutzuckerspiegel ist teilweise zu hoch oder auch zu niedrig sein. Das kann akut sehr unangenehm sein und langfristig zu Folgeerkrankungen führen – aber nur, wenn Sie nichts dagegen tun. Diabetes ist gut in den Griff zu bekommen, eine Änderung des Lebensstils kann das Fortschreiten von Diabetes mellitus Typ 2 verzögern und das Risiko für Folgeerkrankungen senken.

Nutzen Sie diese Chance und werden Sie aktiv.

TIPPS ZUR VERBESSERUNG DER BLUTZUCKERWERTE

1. Reduzieren bzw. halten Sie Ihr Gewicht

Normalgewicht ist die beste Voraussetzung für einen guten Stoffwechsel. Halten Sie daher Ihr Gewicht oder arbeiten Sie daran, abzunehmen, wenn Sie übergewichtig sind. Eine Gewichtsabnahme kann bei Übergewicht zu einer deutlichen Verbesserung der Blutzuckerwerte führen.

2. Wählen Sie geeignete Kohlenhydrate im richtigen Maß

Durch den Verzehr von Kohlenhydraten (z. B. Brot, Nudeln, Kuchen, Zucker, Süßigkeiten) steigt der Blutzuckerspiegel. Je nach Art der Kohlenhydrate ist der Einfluss jedoch unterschiedlich stark. Wählen Sie Vollkornprodukte und ungezuckerte Lebensmittel, vermeiden Sie zuckerreiche Produkte und achten Sie auf die Portionsgröße.

3. Bevorzugen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel

Ballaststoffe beugen einem schnellen Blutzuckeranstieg vor und helfen starke Schwankungen zu vermeiden. Steigern Sie Ihren Ballaststoffverzehr, indem Sie täglich Getreide und Getreidevollkorn, Gemüse und/oder Salat und frisches Obst verzehren.

4. Essen Sie Gemüse und Obst

Genießen Sie täglich 3 Portionen Gemüse und Salat. Sie liefern viele wertvolle Ballaststoffe und gleichzeitig wenig Energie. Auch Obst enthält diese Ballaststoffe, enthält aber auch viel (Frucht-)zucker. Zweimal täglich eine Portion Obst ist ein guter Kompromiss.

5. Essen Sie mäßig, aber regelmäßig

Auch durch die Auswahl und Verteilung der Mahlzeiten können Sie Ihren Blutzuckerspiegel regulieren. Regelmäßige Mahlzeiten können starke Schwankungen vermeiden. Achten Sie darauf, das Essen nicht zu fett- bzw. zuckerreich zu gestalten.

6. Trinken Sie reichlich

Trinken Sie täglich rund 1,5 Liter. Ideal sind Wasser, ungesüßte Kräutertee- oder Früchtetee. Kaffee sowie schwarz oder weißer Tee sind nicht als Durstlöscher geeignet. Bei Erwachsenen sollte der Koffein-Konsum von 3–4 Tassen pro Tag nicht überschritten werden. Zuckergehaltige Getränke und Alkohol sollten möglichst nicht getrunken werden, da sie zu Blutzuckerschwankungen und sollten bei Diabetes mellitus vermieden werden.

7. Achten Sie auf die Sättigung

Haben Sie Hunger? Oder sind Sie übermäßig hungrig? Achten Sie, auf die Signale Ihres Körpers zu achten. Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, aber hören Sie auf, sobald Sie satt sind.

8. Bewegen Sie sich

Auch durch Bewegung können Sie Ihren Blutzuckerspiegel beeinflussen. Versuchen Sie, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren. Regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Schritt in Richtung mehr Aktivität ist hilfreich!