



KOMPAKTHANDOUT: Alles Zucker?

oder was?

BARMER

Mehr wissen-Blutzucker im Griff

Pflanzen wandeln Sonnenlicht und Kohlendioxid in Glukose um und bilden so die Basis für die menschliche Energiegewinnung. Im Körper entsteht aus verschiedenen Pflanzenzuckerarten wie Einfachzucker oder komplexer Stärke der lebenswichtige Blutzucker. Die Mitochondrien agieren dabei als Zellkraftwerke und wandeln diesen Zucker in die benötigte Energiewährung ATP um. Ein stabiler Blutzuckerspiegel unterstützt die Gesundheit der elastischen Blutgefäße und sichert den reibungslosen Nährstoff transport durch das gesamte Kreislaufsystem. Hohe Zuckerwerte im Blut beeinträchtigen hingegen die Glätte der Gefäßinnenwände und führen langfristig zu spürbaren Leistungstiefs oder Müdigkeit. Als Orientierung für das körperliche Gleichgewicht dient unter anderem der Taillenumfang mit Richtwerten von 88 Zentimetern bei Frauen und 100 Zentimetern bei Männern. Der glykämische Index beschreibt die Geschwindigkeit der Zuckerfreisetzung aus Lebensmitteln wie Weißmehl oder Vollkornprodukten.

Eine bewusste Kombination mit Eiweiß oder gesunden Fetten verlangsamt diesen Prozess und fördert eine nachhaltige Sättigung ohne starke Schwankungen. Regelmäßige Mahlzeiten halten die Insulinausschüttung in Balance und schützen vor plötzlichem Heißhunger im Alltag. Diese sanfte Mahlzeitenstruktur schont die Bauchspeicheldrüse und stärkt die Konzentrationsfähigkeit für alle täglichen Anforderungen.

1. 5 Hacks für den Blutzucker

Eine stabile Energieversorgung im Alltag gelingt durch das bewusste Zusammenspiel von Lebensmittelwahl und Portionsgröße. Die glykämische Last beschreibt hierbei die tatsächliche Wirkung einer Portion auf den Blutzuckerspiegel genauer als der bloße glykämische Index. Für eine ausgeglichene Bilanz empfiehlt sich die Einhaltung von Esspausen von drei bis fünf Stunden zur Aktivierung des Stoffwechsels. Ein herzhaftes Frühstück mit Eiweiß und Fett vermindert schnelle

Blutzuckerspitzen und sorgt für eine langanhaltende Sättigung ohne vorzeitigen Heißhunger. Die Aufmerksamkeit gilt zudem der Zuckerart in verarbeiteten Produkten wie Fertigsalaten oder Ketchup, in denen sich oft große Mengen Zucker verbergen. Besonders wirkungsvoll zeigt sich die Reihenfolge beim Essen, indem Ballaststoffe aus Gemüse sowie Eiweiß vor den kohlenhydratreichen Beilagen verzehrt werden. Diese Kombination bremst den Einstrom von Glukose in das Blut und schont die Zellen vor oxidativem Stress durch zu hohe Spitzenwerte. Kleine Anpassungen in der Mahlzeitenstruktur fördern so die Konzentration und das allgemeine Wohlbefinden auf sanfte Weise.

2. Tipps & Tricks für den Alltag

Ein ausgeglichener Blutzuckerlauf gelingt durch die bewusste Kombination und Reihenfolge der Lebensmittel im Alltag. Zuerst verzehrtes Gemüse und Eiweiß verlangsamen die Zuckeraufnahme und mildern den Anstieg des Blutzuckerspiegels ab. Das Gehirn benötigt zwar stetig Energie für die volle Leistungsfähigkeit, reagiert jedoch empfindlich auf schnelle Blutzuckerschwankungen. Eine Mahlzeit mit ballaststoffreichen Kohlenhydraten aus Vollkorn, Hülsenfrüchten oder Kartoffeln sorgt zusammen mit hochwertigen Proteinen wie Hülsenfrüchten, Tofu, Eier, Milch oder Fleisch & Fisch für eine langanhaltende Sättigung. Das Trinken von

ausreichend Wasser hilft dabei, echtes Hungergefühl besser wahrzunehmen und unnötiges Snacken zu vermeiden. Bei der Auswahl von Süßungsmitteln bieten Alternativen wie Erythrit oder Stevia süßen Genuss ohne Einfluss auf das Insulin. Andere Optionen wie Honig, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker enthalten zwar wertvolle Mineralien, beeinflussen den Blutzuckerspiegel jedoch stärker und werden daher achtsam dosiert. Hochwertige pflanzliche Fette aus Olivenöl oder Nüssen runden die Speisen ab und unterstützen die Aufnahme fettlöslicher Vitamine. Die geschickte Mischung der Ernährungsbausteine schont die Gefäße und erhält die Muskelmasse durch eine optimale Versorgung mit Baustoffen. Kleine Anpassungen in der täglichen Routine ermöglichen so eine stabile Energieversorgung ohne strenge Verbote oder Genussverzicht.



Impressum

Druckstand: 06/26 Konzeption, Text und

Gestaltung: info@dr-ambrosius.de

Qualitätssicherung:

micaela.schmidt@barmer.de

Fotos: [istockphoto.com](https://www.istockphoto.com).

Alle Angaben wurden sorgfältig

zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es

möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind.

Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER 2026 Alle Rechte vorbehalten.

Herausgeber

BARMER

Axel-Springer-Str. 44

10969 Berlin

www.barmer.de



**Weitere Informationen
gibt es hier.**