

# Blutzuckerspiegel senken

Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann ein Vorbote für Diabetes sein – eine Krankheit, die das Leben nicht nur beeinträchtigen, sondern es auch verkürzen kann. Die richtige Ernährung ist jedoch – gemeinsam mit ausreichend Bewegung – der Schlüssel zu einem gesunden Blutzuckerspiegel. Wir stellen Ihnen die besten Lebensmittel vor, mit denen Sie Ihren Blutzucker auf natürliche Weise senken und der Volkskrankheit Diabetes langfristig vorbeugen können. Wir erklären überdies, wie Sie diese Lebensmittel ganz einfach in Ihren täglichen Speiseplan einbauen.

Autor: Carina Rehberg

Aktualisiert: 04. September 2019

Stand: 13. September 2019

## Blutzuckerspiegel senken: Lebensmittel gegen Diabetes

Viele Menschen leiden an einem hohen Blutzuckerspiegel. Mit gezielt ausgewählten Lebensmitteln lässt sich der Blutzucker aber senken. Andernfalls kann es zu einer Diabetes-Erkrankung kommen. Diese zählt zu den häufigsten Volkskrankheiten und zu einem der grössten Risikofaktoren für die Gesundheit des modernen Menschen.

Die Hauptursachen für einen zu hohen Blutzuckerspiegel sind Stress, Bewegungsmangel sowie eine ungesunde Ernährung und das damit häufig verbundene Übergewicht. Doch auch Umweltgifte zählen inzwischen zu den Verdächtigen, die eine Diabeteserkrankung wahrscheinlicher machen können.

Zwar ist die Zahl an Typ-2-Diabetikern bei älteren Menschen (50 plus) höher, es sind aber auch immer mehr junge Menschen von einem zu hohen Blutzuckerspiegel betroffen.

Nach Einschätzungen der *International Diabetes Federation* belastet die medizinische Behandlung der Typ-2-Diabetiker allein das europäische Gesundheitswesen mit über 95 Milliarden Euro jährlich, Tendenz steigend.

Dabei liesse sich ein Grossteil der Diabetes-Typ-2-Erkrankungen vermeiden, nämlich dann, wenn man auf die Ernährung achtet und gezielt jene Lebensmittel auswählt, die den Blutzucker senken können.

# Lebensmittel, die den Blutzuckerspiegel senken

Wir stellen Ihnen gesunde Lebensmittel vor, die Ihren Blutzuckerspiegel senken und mit denen sich das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, reduzieren lässt.

Selbstverständlich sollte insgesamt auf eine gesunde Ernährung geachtet werden, da es natürlich nur wenig nützt, wenn man zwar die empfohlenen Lebensmittel isst, dazu aber Süßigkeiten, gezuckerte Fruchtjoghurts, Kuchen und Backwaren serviert und gesüßte Getränke dazu trinkt.

## 1. Flohsamen

Flohsamen sind die Früchte der Heilpflanze *Plantago ovata*, die zur Familie der Wegerich-Gewächse gehört. Ihren Namen haben die kleinen braunen Samen von ihrer optischen Ähnlichkeit mit den kleinen Plagegeistern und weil sie wie Flöhe aus der Fruchtkapsel herausspringen, sobald sie reif sind.

Bekannt sind Flohsamen vor allem dank ihrer positiven Wirkung auf die Verdauung. Sie helfen sowohl bei Durchfall als auch bei Verstopfung. Flohsamen können aber auch effektiv den Blutzucker senken. Denn sie bewirken aufgrund ihres hohen Ballaststoffgehalts eine verzögerte Aufnahme des Zuckers ins Blut - wie zahlreiche Studien aus den letzten Jahren zeigen konnten.

Im Jahr 2015 veröffentlichten Forscher der *Duke University* in North Carolina eine Sammlung von Metaanalysen, in der sie 35 randomisierte, kontrollierte, klinische Studien analysiert hatten, die in den letzten drei Jahrzehnten auf drei Kontinenten durchgeführt worden waren.

In jeder dieser Studien ging es darum, wie gut der Flohsamen auf die Blutzuckerwerte einwirken kann.

Es zeigte sich, dass Flohsamen bei Patienten mit Typ-2-Diabetes (vor den Mahlzeiten eingenommen) ganz hervorragend wirkt und eine signifikante Verbesserung der Blutzuckerwerte erbrachte - sowohl der Nüchternblutzucker als auch die HbA<sub>1c</sub>-Werte (die eine langfristige Verbesserung des Diabetes anzeigen) konnten optimiert werden.

Eine etwas weniger auffällige Verbesserung zeigte sich bei Patienten mit Prä-Diabetes (Diabetes-Vorstufe), während bei gesunden Menschen der Blutzuckerspiegel nicht beeinträchtigt wurde.

Flohsamen hilft also - wie es sich für ein natürliches Mittel gehört - nur dann, wenn auch Bedarf besteht. Ein gesunder Blutzuckerspiegel wird somit durch Flohsamen nicht beeinflusst, und die Angst, den Blutzucker mit Flohsamen (oder anderen natürlichen Massnahmen) womöglich zu stark zu senken, ist unbegründet.

Zudem hält der regelmässige Konsum von Flohsamen den Blutzuckerspiegel auch stabil, so dass die Gefahr von gefährlichen Blutzuckerschwankungen mit dem Flohsamen reduziert werden kann.

Wirksam sind hier weniger die ganzen Flohsamen als vielmehr die pulverisierten Flohsamenschalen. In den erwähnten Studien wurde das Flohsamenschalenpulver meist zweimal täglich (je 5 g) eine halbe Stunde vor dem Frühstück und eine halbe Stunde vor dem Abendessen mit viel Wasser eingenommen.

Nach jeder Flohsameneinnahme sollte man – was von enormer Wichtigkeit ist, da es andernfalls zu Verstopfung kommen kann – ein grosses Glas Wasser (300 ml) nachtrinken.

## 2. Chilis

Um vielen Gerichten eine Portion Extraschärfe zu verleihen, sind Chilis (auch Cayennepfeffer genannt) unverzichtbar. Hauptverantwortlich für ihre vielen positiven Effekte ist der enthaltene Scharfstoff namens Capsaicin. Er verdünnt unter anderem das Blut, wirkt antioxidativ und kann überdies den Blutzucker senken.

Eine australische Studie aus dem Jahr 2006 ging der Wirkung von Chilischoten auf die Hyperinsulinämie nach, wenn also die Insulinspiegel zu hoch sind. Dies ist besonders bei einer Insulinresistenz der Fall – der Vorstufe eines Diabetes Typ 2.

36 übergewichtige Personen wurden in Gruppen aufgeteilt. Eine Gruppe lebte vier Wochen nach einer chilifreien Diät, eine andere Gruppe ass vier Wochen lang täglich Chilis zu den Mahlzeiten (15 g pro Tag).

Dann analysierte man sämtliche Werte, die mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung standen und stellte fest, dass in der Gruppe, die seit Wochen Chilis ass, die niedrigsten Insulinwerte vorhanden waren, in der chilifreien Gruppe dagegen die höchsten.

Auch der C-Peptid-Wert war in der Chiligruppe am niedrigsten. Der C-Peptid-Wert ist umso höher, je stärker die Insulinresistenz beim Patienten ausgeprägt ist und je höher sein Insulinspiegel.

Chili kann sich also bei einer Hyperinsulinämie äusserst positiv auswirken. Für den Blutzuckerspiegel ist dies ebenfalls hilfreich, da ein hoher Insulinspiegel auch mit einem erhöhten Blutzuckerspiegel einhergehen kann, so dass Chili bei beiden Problematiken helfen kann – wie auch die folgende Studie aus 2009 zeigte.

Hier nahmen die Studienteilnehmer 5 Gramm Chilis zu sich oder ein Placebo-Präparat. Mit Hilfe des oralen Glucosetoleranztests stellte man fest, dass Chilis den Blutzucker deutlich senken und den Insulinspiegel regulieren konnten, was in der Placebogruppe nicht der Fall war.

Für Menschen, die nicht gerne scharf essen, gibt es als Alternative Capsaicin in Kapselform. Davon nimmt man täglich zwei Kapseln.

### 3. Zwiebeln

Zwiebeln und Knoblauch senken nicht nur den Cholesterinspiegel, sondern auch den Blutzuckerspiegel. Allerdings müssen dazu relevante Zwiebelmengen verspeist werden, was für Liebhaber des scharfwürzigen Gemüses aber kein Problem darstellen dürfte.

Im Jahr 2010 gab es dazu eine interessante Studie mit Typ-1- und Typ-2-Diabetikern. Die Teilnehmer waren durchschnittlich 44 Jahre alt und litten bereits seit mindestens zwei Jahren an Diabetes.

Beide Gruppen wurden jeweils in drei Untergruppen eingeteilt: In eine Zwiebelgruppe, in eine Wassergruppe und in eine Gruppe, die Insulin bzw. blutzuckersenkende Medikamente erhielt.

Die Zwiebeln (100 g) wurden roh und in feine Scheiben geschnitten verzehrt. Sie führten bei den Typ-1-Diabetikern innerhalb von 4 Stunden zu einer Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels um fast 90 mg/dl. Insulin erreichte eine Senkung von 145 mg/dl.

Bei den Typ-2-Diabetikern senkten die Zwiebeln die Nüchternblutzuckerwerte um immerhin 40 mg/dl, das Medikament schaffte doppelt so viel. Wasser nur 10 mg/dl.

Nach dem Verzehr von Zucker (Glucosetoleranztest GTT) senkten die Zwiebeln den Blutzuckeranstieg bei den Typ-1-Diabetikern deutlicher (um 120 mg/dl) als Wasser (um 77 mg/dl). Insulin schaffte eine Senkung um 153 mg/dl.

Bei den Typ-2-Diabetikern sorgten die Zwiebeln im GTT für eine Senkung des Blutzuckerspiegels um 159 mg/dl, Wasser um 55 mg/dl und das Medikament um 114 mg/dl.

Die beteiligten Forscher schrieben, dass Zwiebeln parallel zu den blutzuckersenkenden Medikamenten eingenommen werden könnten, da sie überdies den nach Medikamenteneinnahme oft einsetzenden Unterzucker verhindern und so die Medikamente verträglicher machen könnten.

### 4. Grapefruits

Grapefruits sind als Saft oder Frucht eine herrliche Erfrischung und haben vor allem wegen ihrer Förderung der Fettverbrennung einen guten Ruf. Aber auch als effektiver und natürlicher Blutzuckersenkender hat sich die Zitrusfrucht einen Namen gemacht.

Verantwortlich dafür soll das enthaltene Flavonoid Naringenin sein. Es sorgt auch für den leicht bitteren Geschmack der Grapefruit.

Forscher der *University of Western Ontario* fanden heraus, dass der sekundäre Pflanzenstoff den Blutzuckerspiegel auf eine ähnliche Art und Weise senkt wie Insulin. Zudem hielten sie es für möglich, dass Naringenin in der Lage ist, bereits entstandene Insulinresistenzen zu kompensieren.

Ein weiterer grapefruitypischer Stoff ist das Inositol, eine Substanz, die besonders für ihren positiven Einfluss des Gehirnstoffwechsels und Nervensystems bekannt ist. Sie wird daher auch als Nahrungsergänzung bei Panikattacken, PMS, Alzheimer und Depressionen empfohlen.

Inositol hat jedoch auch eine nachweisliche Wirkung auf die Insulinempfindlichkeit der Zellen, kann somit die Insulinresistenz mindern.

240 ml frisch gepresster Grapefruitsaft liefert 468 mg Inositol, was im Vergleich zu anderen Lebensmitteln sehr viel ist. Gekaufter Saft jedoch ist inositolärmer, da die Verarbeitung den Inositolgehalt vermindert.

Vorsichtig sollten bei Grapefruits allerdings Patienten sein, die Medikamente einnehmen, da die Grapefruit deren Wirkung beeinflussen kann. Informationen dazu finden Sie hier: [Grapefruit - Vorsicht bei Medikamenten](#)

Sprechen Sie in diesem Fall den Verzehr von Grapefruits mit Ihrem Arzt oder Heilpraktiker ab.

## 5. Hafer

[Müsli mit Haferflocken](#) ist ein beliebter Frühstücksklassiker, noch dazu einer, der den Blutzucker natürlich senken kann.

Regelrechte Haferkuren gelten gar als ein wirksames Mittel, um eine bereits entstandene Insulinresistenz stark zu reduzieren. Hierbei verzehrt man zwei bis drei Tage lang eine Gesamtkalorienmenge von je 1000 kcal pro Tag - bestehend ausschliesslich aus Haferbrei.

Dr. Alexander Lammert, Internist und Stoffwechselspezialist am Uniklinikum Mannheim, führte eine Studie zu diesem Thema durch. Er liess 14 Typ-2-Diabetiker zwei Tage lang nur gekochten Haferbrei mit einem Gesamtenergiewert von 1000 kcal essen. Daraufhin konnten sie ihre benötigte Insulindosis signifikant senken - ein Effekt, der über mehr als vier Wochen lang anhielt.

In einer anderen Studie konnten Betroffene - die so schlechte Zuckerwerte hatten, dass sie deshalb ins Krankenhaus hätten eingewiesen werden sollen - sowohl die benötigte Insulindosis als auch ihre Diabetesmedikamente nach den Hafertagen deutlich reduzieren. Ins Krankenhaus mussten sie dank des Hafers nun nicht mehr.

Während der Haferkur isst man dreimal täglich Haferbrei - sonst nichts. Dafür werden die Haferflocken (100 Gramm enthalten 350 kcal) mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgekocht, bevor man den Brei einige Minuten ausquellen lässt.

Der Brei kann herzhaft zubereitet werden, also mit Kräutern und etwas Gemüse oder aber süss mit z. B. Beeren, [Mandeln](#) und etwas [Zitronensaft](#).

Nur sollte eben die Gesamtkalorienzahl an den Hafertagen 1000 kcal nicht überschreiten, weshalb Sie insbesondere mit den Mandeln sparsam sein sollten.

Doch müssen Sie nicht unbedingt eine Haferkur durchführen, um Ihrem Blutzuckerspiegel etwas Gutes zu tun. Sie können auch ganz einfach den Hafer in Ihre Ernährung einbauen, z. B. morgens Haferflocken mit Früchten frühstücken oder mittags einen schnellen Haferburger zubereiten. Rezepte finden Sie hier: [Hafer - eines der gesündesten Getreide](#)

Im Hafer stecken verschiedene Stoffe, die für die positive Wirkung auf den Blutzucker- und Insulinspiegel verantwortlich sind. Einerseits ist es der hohe Magnesiumgehalt des Hafers von ca. 140 mg pro 100 Gramm, der positive Auswirkungen auf den Blutzuckerspiegel hat.

Andererseits versorgt der Hafer natürlich mit einer Menge Ballaststoffe. Besonders die löslichen Beta-D-Glucane sind hier bekannt. Sie senken nicht nur den Blutzucker, sondern auch überhöhte Cholesterinspiegel. Gleichzeitig enthält der Hafer ganz spezifische Antioxidantien sowie reichlich B-Vitamine.

Gerade Diabetiker aber leiden häufig an einem Vitamin-B-Mangel. Ja, man weiß, dass mit fortschreitender Diabetes-Erkrankung die Vitamin-B-Spiegel sinken. Optimiert man nun die Vitamin-B-Versorgung - über einen Vitamin-B-Komplex und/oder über Vitamin-B-reiche Lebensmittel wie den Hafer - hilft dies enorm bei der Regulierung des Blutzuckerspiegels.

Daher ist es kein Wunder, dass Untersuchungen längst zeigten, wie der regelmässige Verzehr von Haferbrei den Blutzucker senken und das Diabetesrisiko um ein Drittel verringern kann.

## 6. Zimt

Zimt gilt als eines der ältesten Gewürze der Welt. Es wird aus der getrockneten Rinde von Zimtbäumen gewonnen. Zimt wird als Naturheilmittel für viele Zwecke verwendet, u. a. dazu den Blutzucker natürlich zu senken.

Forscher fanden heraus, dass Zimt den Glukose-Stoffwechsel anregt und auf unseren Körper ganz ähnlich wirkt wie Insulin.

Schon im Jahr 2003 fanden Forscher rund um Dr. Richard Anderson heraus, dass die tägliche Einnahme von Zimt den Blutzuckerspiegel nach 40 Tagen deutlich reduzierte. Die positive Wirkung hielt sogar noch drei Wochen nach der täglichen Gabe an. Um einen solchen Effekt zu erzielen, genüge bereits die Menge von einem halben Teelöffel Zimt pro Tag, so die Forscher rund um Anderson.

Im Jahr 2016 konnten die positiven Effekte des Zimts in einer irakischen Studie bestätigt werden. Die 25 Teilnehmer hatten bisher lediglich ein Antidiabetikum (Glibenclamid) eingenommen, das die Bauchspeicheldrüse zu einer erhöhten Insulinfreisetzung anregen soll, waren damit jedoch nur schlecht eingestellt.

Zusätzlich erhielten die Typ-2-Diabetiker nun 12 Wochen lang entweder 1 Gramm Zimt oder ein Placebopräparat.

Schon nach sechs Wochen stellte man in der Zimtgruppe - im Vergleich zu den Anfangswerten, aber auch im Vergleich zur Placobogruppe - eine hochsignifikante Senkung des Nüchternblutzuckerspiegels fest.

Überdies war der HbA<sub>1c</sub>-Wert nach der Zimteinnahme gesunken. Auch die Marker für oxidativen Stress hatten sich deutlich verbessert, wenn Zimt eingenommen wurde: Die Glutathion- und SOD-Werte im Serum waren gestiegen und die Malondialdehydlevel gesunken. Glutathion und SOD (Superoxiddismutase) sind körpereigene Antioxidantien, während das Malondialdehyd umso höher steigt, je stärker der Körper von oxidativem Stress bedroht wird.

Die dauerhafte Einnahme von 1 Gramm Zimt pro Tag scheint daher für Diabetiker eine gute Idee zu sein.

Alle Eigenschaften und Wirkungen des Zimts haben wir hier beschrieben: Zimt - Diabeteskiller und Fatburner

## 7. Erdmandel

Die Erdmandel stammt aus dem Mittelmeergebiet und ist eigentlich gar keine Mandel. Es handelt sich um die kleinen in der Erde sitzenden Knöllchen eines Grasgewächses. Sie erinnern geschmacklich an Haselnüsse oder Mandeln - daher der Name.

Die Erdmandel ist aussergewöhnlich ballaststoffreich. Sie enthält 25 bis 30 Prozent Ballaststoffe, weshalb sie die Resorption des Zuckers aus dem Darm verzögert und so zu einem verlangsamten Anstieg des Blutzuckerspiegels führt.

In einer ägyptischen Studie aus 2010 assen übergewichtige Diabetikerinnen vier Wochen lang zweimal täglich (vor dem Mittagessen und vor dem Abendessen) einen Pudding aus Erdmandelmehl. Der Pudding bestand jeweils aus 15 Gramm Erdmandelmehl, das man in Wasser aufkochte.

Die Erdmandel half hier nicht nur bei der Gewichtsabnahme und bei der Regulierung der Blutfettwerte, sondern auch bei der Verbesserung jener Blutwerte, die mit dem Blutzuckerspiegel in Verbindung stehen.

Wer den Blutzucker daher senken möchte, kann entweder den genannten Pudding zubereiten oder aber täglich einfach zwei Esslöffel Erdmandelflocken, z. B. ins Müsli oder Joghurt rühren, über Früchte streuen (idealerweise Beeren, siehe 8.) oder in Suppen rühren. Die Erdmandel schmeckt sehr lecker, so dass die Blutzuckersenkung damit ein echter Genuss ist.

## 8. Heidelbeere

Bei Blutzuckerproblemen fürchten Betroffene häufig, Früchte zu essen, da diese ja den Blutzuckerspiegel heben könnten.

Manche Früchte jedoch, wie z. B. Heidelbeeren (Blaubeeren), wirken sogar konkret antidiabetisch und helfen, den Blutzuckerspiegel wieder unter Kontrolle zu bekommen. Sie senken den Blutzucker und erhöhen die Zuckeraufnahme in die Zellen.

Heidelbeeren können überdies die kognitiven Funktionen verbessern, das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken und auch jenes für Krebs. Man glaubt, dass vor allem die Anthocyane in den Heidelbeeren – eine Gruppe antioxidativ wirkender Pflanzenstoffe – für diese Effekte verantwortlich sind.

Aus dem Jahr 2010 liegt eine klinische Studie vor, die sich der positiven Wirkung der Heidelbeeren auf den Insulinhaushalt widmete. An der doppelblinden randomisierten und placebokontrollierten Studie nahmen 32 insulinresistente Patienten teil, die noch keinen Diabetes hatten.

Die Teilnehmer nahmen sechs Wochen lang zweimal täglich einen Smoothie zu sich, der u. a. 22,5 Gramm Blaubeerenpulver enthielt. Die Placebogruppe trank ebenfalls zweimal täglich einen Smoothie, aber ohne Blaubeerenpulver.

In der Blaubeergruppe verbesserte sich die Insulinsensitivität eindeutig, so dass sich mit Hilfe der Blaubeeren das Diabetesrisiko verringern liess und sich erst gar nicht der Bedarf einer blutzuckersenkenden Massnahme ergab.

Da Blaubeeren über eine niedrige glykämische Last verfügen, erhöhen sie den Blutzuckerspiegel selbst nicht merklich. Die glykämische Last gibt den Einfluss eines Lebensmittels auf den Blutzuckerspiegel an.

Im Jahr 2011 zeigte sich dann auch klar, dass Blaubeeren – gemeinsam mit anderen Beeren – den Blutzucker senken können, und zwar bei Personen, die bereits eine Diabetes-Diagnose erhalten hatten.

Die Teilnehmer dieser Studie nahmen täglich drei Portionen aus Früchten mit niedriger glykämischer Last zu sich (u. a. Heidelbeeren). Im Laufe von drei Monaten beobachtete man eine signifikante Verbesserung ihres Blutzuckerspiegels.

Beeren, wie Blaubeeren, aber auch Brombeeren und Stachelbeeren oder Johannisbeeren eignen sich daher vorzüglich für ein Ernährungsprogramm, das den Blutzucker senken hilft.



## 9. Rosinen

Rosinen sind getrocknete Trauben. Sie sind ein beliebter und nährstoffreicher Snack, gelten jedoch als zuckersüß und werden daher von Menschen gemieden, die mit ihrem Blutzucker Probleme haben. Ja, auch viele Experten raten vom Verzehr von Trockenfrüchten ab, wenn es um die Regulierung des Blutzuckerspiegels geht.

Interessanterweise jedoch sind Rosinen für den Blutzuckerspiegel gesünder als beispielsweise eine Scheibe Weissbrot, die bekanntlich überhaupt nicht süß schmeckt.

Schon 2013 schrieben Wissenschaftler der *University of Kentucky* in einem Review, dass Rosinen das Potential dazu hätten, nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu reduzieren, sondern auch das Risiko für Diabetes.

In einer Studie von 2014 bestätigte sich diese Aussage. Man liess Probanden entweder ein Frühstück aus 100 Gramm Weissbrot oder knapp 70 Gramm Rosinen oder knapp 30 Gramm Rosinen essen. Dann bestimmte man den postprandialen Blutzucker- und Insulinspiegel innerhalb von zwei Stunden nach den Mahlzeiten.

Beide Rosinenmahlzeiten führten zu einem signifikant reduzierten Blutzucker. Auch der Insulinspiegel war deutlich niedriger als in der Weissbrotgruppe. Das erstaunt, da die glykämische Last bei Rosinen sogar höher sein soll als bei Weissbrot. In der Realität wirken sich die beiden Lebensmittel aber offenbar anders aus.

Die kanadischen und US-amerikanischen Forscher der genannten Studie, die im *Journal of Nutritional Science* veröffentlicht wurde, bezeichneten Rosinen daher als Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index, niedriger glykämischer Last und niedrigem Insulin Index.

Sie empfahlen Rosinen sodann nicht nur gesunden Menschen, sondern waren der Meinung, dass auch Menschen mit Diabetes oder Insulinresistenz sehr gut Rosinen essen können. Nicht zuletzt sind Rosinen sehr ballaststoffreich sowie reich an Polyphenolen, Vitaminen und Mineralstoffen.

## 10. Ingwer

Ingwer ist weder aus der Küche noch aus der Hausapotheke je wieder wegzudenken. Ingwer belebt den Geist, Ingwer lindert Schmerzen, wirkt entzündungshemmend, hilft bei Haarausfall und kann sogar in die Brustkrebstherapie integriert werden. Natürlich kann der Ingwer auch den Blutzucker senken.

Der Hauptwirkstoff im Ingwer ist das Gingerol. Gingerol kann die Insulinresistenz der Zellen aufweichen und sie wieder sensibler für das Insulin werden lassen. Der Blutzucker kann jetzt besser verwertet werden, der Blutzucker sinkt.

2015 veröffentlichten iranische Forscher von der *Tehran University of Medical Sciences* eine drei Monate dauernde doppelblinde Studie mit 41 Typ-2-Diabetikern. Die Hälfte erhielt Ingwer (täglich 2 Gramm in pulverisierter Form), die andere ein Placebo.

Der Ingwer konnte dabei im Laufe der drei Monate den Nüchternblutzucker und viele andere Blutzuckermarker (HbA1c, Malondialdehyd etc.) im Vergleich zu den Ausgangswerten und auch im Vergleich zur Placebogruppe signifikant senken.

## Beispiel-Ernährungsplan mit Lebensmitteln, die den Blutzucker senken

Die oben genannten Lebensmittel können Sie nun ganz einfach in Ihren alltäglichen Speiseplan einbauen, z. B. mit den folgenden Tipps:

### Flohsamenschalenpulver

Flohsamenschalenpulver kann morgens nüchtern eine halbe Stunde vor dem Frühstück mit Wasser zu einem Shake angerührt und getrunken werden (1 TL in 100 ml Wasser einrühren und 300 ml Wasser nachtrinken). Flohsamenschalenpulver gibt es auch in Kapselform, was die Einnahme vereinfacht.

Flohsamenschalenpulver kann jedoch auch als Verdickungsmittel verwendet werden, wie z. B. in Saucen, Suppen, Shakes oder wo auch immer. Hier haben wir dazu die Details erklärt: [Gesunde Verdickungsmittel](#) (z. B. in einer Kokos-Heidelbeer-Creme)

Flohsamenschalenpulver eignet sich überdies als veganer Ei-Ersatz, wie hier erklärt: [Veganer Ei-Ersatz](#) (z. B. in einem Schokoladen-Orangen-Kuchen)

### Chili

Chili kann als Gewürz überall dort verwendet werden, wo Sie es scharf mögen. Alternativ können Sie Capsaicin-Kapseln einnehmen.

### Zwiebeln

Zwiebeln wirken am besten roh, da nur dann ihr volles Wirkspektrum vorhanden ist. Falls eine Zwiebelfahne für Ihren Berufsalltag nicht ungünstig ist, können Sie Zwiebelringe aufs Vollkornbrot legen oder leckere Salate (z. B. Tomatensalat) mit vielen Zwiebeln zubereiten. Auch fast reine Zwiebelsalate schmecken fantastisch (z. B. Apfel-Zwiebel-Salat oder Rote-Bete-Zwiebel-Salat)

## Grapefruit

Grapefruits passen in Fruchtsalate oder können zu Saft gepresst werden. Auch mit rohem Gemüse lassen sich Grapefruits kombinieren, wie z. B. in einem Fenchel-Grapefruit-Salat.

## Hafer, Heidelbeeren, Rosinen, Zimt und Erdmandeln

Aus Hafer und etlichen der anderen blutzuckersenkenden Lebensmitteln können Sie ein leckeres Müsli zubereiten. Haferflocken werden in etwas Wasser eingeweicht, mit Heidelbeeren und einigen Rosinen vermischt und mit Erdmandeln und Zimt bestreut.

Sie können sich auch am Nachmittag eine Zwischenmahlzeit aus Beeren zubereiten, die Sie mit Erdmandelflocken bestreuen.

## Ingwer

Ingwer passt gerieben in viele asiatische Rezepturen. Besonders intensiv schmeckt ein Ingwertee. Geben Sie dazu heisses Wasser in den Mixer und ein Stück (Grösse nach Wahl) Ingwer dazu. Mixen Sie kräftig und trinken Sie den Tee schluckweise. Gerne können sie noch mit etwas Zitrone verfeinern und mit einem Tropfen Stevia süssen.

Wenn Sie lieber kalte Getränke mögen, dann verwenden Sie für das Getränk einfach kaltes Wasser.

Ingwer harmoniert auch wunderbar mit Früchten, so dass er in nahezu jeden Smoothie oder Shake passt.

## Blutzucker natürlich senken – mit den richtigen Lebensmitteln

Die beste Möglichkeit, um den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise zu senken und so einer möglichen Erkrankung an Diabetes Typ 2 vorzubeugen, ist folglich eine gesunde, ballaststoffreiche und vitalstoffreiche Ernährung.

Natürlich gehören auch Bewegung, ausreichend Schlaf und ein passendes Stressmanagement dazu, um den Blutzucker nachhaltig zu senken und langfristig gesund zu halten.

Sollten Sie bereits blutzuckersenkende Medikamente einnehmen, dann besprechen Sie die oben genannten Massnahmen mit Ihrem Arzt, damit dieser Ihren Blutzuckerspiegel ab sofort engmaschiger kontrollieren und auf diese Weise rechtzeitig erkennen kann, wenn Sie ab sofort weniger oder gar keine Medikamente mehr benötigen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute!

Ihr Team vom

Zentrum der Gesundheit

## Quellen

- Rodriguez-Moran M. et al., "Lipid- and glucose-lowering efficacy of Plantago Psyllium in type II diabetes" Journal of Diabetes and its Complications 1998, (Cholesterin- und blutzuckerreduzierende Effekte von Flohsamen bei Typ-2-Diabetes)
- Gibb RB. et al., "Psyllium fiber improves glycemic control proportional to loss of glycemic control" American Journal of clinical nutrition 2015, (Flohsamen verbessern glykämische Kontrolle proportional zu einem Verlust der glykämischen Kontrolle)
- Lammert A. et al., "Kohlenhydrattage als einfache und effektive Therapie der Insulinresistenz" Diabetologie und Stoffwechsel 2006
- van Dam RM. et al., "Dietary calcium and magnesium, major food sources, and risk of type 2 diabetes in U.S. black women" Diabetes Care Oktober 2006, (Calcium- und Magnesiumaufnahme, Hauptnahrungsquellen und das Diabetes Typ 2-Risiko bei afroamerikanischen Frauen)
- Vuksan V. et al., "Beneficial effects of viscous dietary fiber from Konjac-mannan in subjects with the insulin resistance syndrome" Diabetes Care Januar 2000, (Günstige Effekte von Ballaststoffen mit hoher Viskosität aus Konjak-Glucomannanen bei Patienten mit Insulinresistenz)
- Khan A. et al. "Cinnamon Improves Glucose and Lipids of People With Type 2 Diabetes" Diabetes Care Dezember 2003 (Zimt verbessert Blutzucker- und Blutfettwerte von Menschen mit Diabetes Typ 2)
- Taj Eldin IM et al., Preliminary Study of the Clinical Hypoglycemic Effects of Allium cepa (Red Onion) in Type 1 and Type 2 Diabetic Patients, Environ Health Insights, Oktober 2010, (Vorstudie zu den klinischen hypoglykämischen Effekten von roten Zwiebeln bei Typ-1- und Typ-2-Diabetikern)
- Chaiyasit K et al., Pharmacokinetic and the effect of capsaicin in Capsicum frutescens on decreasing plasma glucose level. Januar 2009, J Med Assoc Thai, (Pharmakokinetik und die Wirkung von Capsaicin in Chilis auf die Senkung des Blutzuckerspiegels)
- Ahuja KDK et al., Effects of chili consumption on postprandial glucose, insulin, and energy metabolism, Juli 2006, American Journal of Clinical Nutrition, (Wirkungen von Chiliverzehr auf Glucosespiegel, Insulin und Energiestoffwechsel nach dem Essen)
- El-Shebini SM et al., Effect of Regular Consumption of Tiger Nut (Cyperus Esculentus) on Insulin Resistance and Tumor Necrosis Factor-Alpha in Obese Type 2 Diabetic Egyptian Women, Dezember 2010, Med. J. Cairo Univ., (Wirkung des regelmäßigen Erdmandelverzehr auf Insulinresistenz und TNF-Alpha bei Übergewichtigen Typ-2-Diabetikerinnen aus Ägypten)
- Khandouzi N et al., The Effects of Ginger on Fasting Blood Sugar, Hemoglobin A1c, Apolipoprotein B, Apolipoprotein A-I and Malondialdehyde in Type 2 Diabetic Patients, 2015, Iran J Pharm Res., (Die Wirkungen von Ingwer auf den Nüchternblutzucker, auf Hämoglobin A1c, Apolipoprotein B, Apolipoprotein A-1 und Malondialdehyd bei Typ-2-Diabetikern)
- Stull, AJ et al., Bioactives in Blueberries Improve Insulin Sensitivity in Obese, Insulin-Resistant Men and Women, August 2010, J Nutr., (Bioaktive Substanzen aus Blaubeeren)

verbessern Insulinsensitivität bei Übergewichtigen insulinresistenten Männern und Frauen)

- Jenkins DJA, Ssrichaikul K, Kendall CWC et al. The relation of low glycaemic index fruit consumption to glycaemic control and risk factors for coronary heart disease in type 2 diabetes. Diabetologia. 2011 February; 54(2): 271-279. 2011. (Der Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Früchten mit niedrigem glykämischem Index zur Kontrolle des Blutzuckerspiegels und den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung bei Typ-2-Diabetes)
- Esfahani A et al., Acute effects of raisin consumption on glucose and insulin responses in healthy individuals. Januar 2014, J Nutr Sci, (Akute Auswirkungen von Rosinenverzehr auf die Glucose- und Insulinreaktion bei gesunden Personen)
- Anderson JW et al., Raisin consumption by humans: effects on glycemia and insulinemia and cardiovascular risk factors., Juni 2013, Journal of Food Sciences, (Rosinenverzehr durch Menschen: Auswirkung auf Blutzucker und Insulinspiegel und auf die Herz-Kreislauf-Risikofaktoren)
- Sahib AS, Anti-diabetic and antioxidant effect of cinnamon in poorly controlled type-2 diabetic Iraqi patients: A randomized, placebo-controlled clinical trial. Februar 2016, J Intercult Ethnopharmacol., (Antidiabetische und antioxidative Wirkung von Zimt bei schlecht eingestellten irakischen Typ-2-Diabetikern)

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/blutzucker-senken-ia.html>