

10 Tipps zur Verbesserung des Blutzuckerspiegels

1. Planen Sie Ihre Hauptmahlzeiten mit dem Tellermodell für eine ausgewogene Mahlzeit. Wenn Sie einer Mahlzeit Eiweiß und Ballaststoffe aus Gemüse und Vollkorn hinzufügen, wird der Blutzuckeranstieg geringer ausfallen.
2. Essen Sie drei Hauptmahlzeiten und versuchen Sie, das Essen zwischen den Mahlzeiten einzuschränken.
3. Wenn Sie zwischen Hauptmahlzeiten hungrig sind, wählen Sie einen Snack, der Ihren Blutzucker nicht beeinflusst, wie zum Beispiel Nüsse, ein gekochtes Ei, eine Scheibe Käse, Hüttenkäse. Sie können auch erwägen, zu den Hauptmahlzeiten proteinreicher zu essen, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten häufig hungrig sind.
4. Trinken Sie Wasser, Tee oder Kaffee ohne Zucker oder Zero-getränke. Versuchen Sie, zuckerhaltige Getränke und Säfte einzuschränken.
5. Bewegen Sie sich: Je aktiver Sie sind, desto mehr Kohlenhydrate können Sie vertragen
6. Versuchen Sie, sich nach dem Essen 15-20 Minuten lang zu bewegen: Gehen Sie spazieren, waschen Sie die Wäsche, saugen Sie den Boden. Dies führt zu einem geringeren Anstieg des Blutzuckers.
7. Essen Sie vor der Hauptmahlzeit einen Salat. Die Ballaststoffe aus dem Gemüse verlangsamen anschließend die Blutzuckerfreisetzung im Blut nach der Hauptmahlzeit.
8. Es ist in Ordnung, ab und zu etwas Süßes zu essen. Essen Sie es zu Ihren Hauptmahlzeiten. Versuchen Sie auch, Obst zu Ihrer Hauptmahlzeit zu essen, statt zwischen den Mahlzeiten
9. Falls Ihr Gewicht nicht im gesunden Bereich liegt (Ihr Arzt kann Sie darüber informieren), können Sie versuchen, etwas abzunehmen. Eine Gewichtsabnahme kann dazu führen, dass Ihre Zellen empfindlicher auf Insulin reagieren. Der Blutzucker bleibt dann besser unter Kontrolle. Eine Gewichtsabnahme von 5 bis 15 % zeigt bereits Wirkung.
10. Wir alle reagieren unterschiedlich auf verschiedene Lebensmittel/Mahlzeiten. Sie können Ihren Blutzucker nach den Mahlzeiten, die Sie regelmäßig zu sich nehmen, messen und sich eine Notiz machen. Auf diese Weise können Sie herausfinden, welche Lebensmittel Sie häufiger essen können und welche Lebensmittel Sie lieber nur gelegentlich essen sollten.