

Blutzucker senken-mit den richtigen Lebensmitteln

Inkl.Rezepten



ANZEIGE

Wenn Sie Diabetes haben, müssen Sie darauf achten, was Sie essen. Aber selbst wenn Sie diesen Gesundheitszustand nicht haben, ist es wichtig zu wissen, dass Blutzucker- und Glukosespitzen eng mit Ihrer Ernährung verbunden sind.

Einige Lebensmittel verursachen mit größerer Wahrscheinlichkeit Glukosespitzen als andere. Selbst wenn Sie bei guter Gesundheit sind, kann die Überwachung von Spitzen Wunder für Ihre allgemeine Gesundheit bewirken.

Gleichzeitig können eine ausgewogene Ernährung und der Verzehr bestimmter Superfoods wie ballaststoffreiches Gemüse dazu beitragen, Ihre Stimmung, Konzentration und Ihr Energieniveau zu regulieren.

Kohlenhydrate in ihren vielen Formen werden bei der Verdauung in Glukose umgewandelt, die dann Ihren Blutzucker erhöht. Jeder ist einzigartig darin, wie sein Körper durch Nahrung beeinflusst wird, einschließlich Ihrer Reaktion darauf, wie schnell Ihr Glukosespiegel nach dem Verzehr von Kohlenhydraten ansteigt.

Spezielle Nahrungspaarungen können helfen, Ihren Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Aber es gibt nicht viele Lebensmittel, die den Glukosespiegel schnell senken können.

Wenn Sie sich Sorgen um Ihren Blutzucker machen, ist es besser zu überwachen, wie sich bestimmte Mahlzeiten auf Ihren Glukosespiegel auswirken. Sie können auch Zutaten verwenden, die Ihnen helfen, sich stabiler zu fühlen.

Im Folgenden finden Sie Lebensmittel, die helfen können, Ihren Blutzucker sofort zu senken, wenn Sie einen Zuckeranstieg erleben.

Apfelessig _

Die Kombination von Apfelessig (ACV), einem Grundnahrungsmittel der Küche, mit Ihren Mahlzeiten kann helfen, Glukosespitzen zu regulieren und einen gesunden Blutzuckerspiegel aufrechtzuerhalten.

ACV wird oft in vielen Hausmitteln zur Gewichtsabnahme und zum Ausgleich des Blutzuckerspiegels verwendet. Dr. Bindiya Gandhi, ein Arzt für integrative Medizin, erklärte, dass der regelmäßige Verzehr von ACV dazu beitragen kann, die glykämische Kontrolle und den oxidativen Stress bei Patienten mit Diabetes und hohem Cholesterinspiegel zu verbessern.

Da ACV sehr sauer ist, kann es etwas gewöhnungsbedürftig sein. Nehmen Sie täglich mindestens ein bis zwei Esslöffel Apfelessig und verdünnen Sie ihn in einem Glas Wasser, um die Säure abzuschwächen.

Zimt

Zimt ist ein Gewürz, das auch helfen kann, Ihren Blutzuckerspiegel in Schach zu halten.

Daten aus zwei Studien deuten darauf hin, dass Zimt „in kleinen Patientenprobengrößen eine bescheidene Verbesserung des Blutzuckers berichtet“. Obwohl es nicht der Standard der Pflege ist, können Sie es mäßig verwenden, um Ihre allgemeine Gesundheit zu verbessern.

Fügen Sie zum Frühstück Haferflocken mit Zimt hinzu oder fügen Sie etwas griechischen Joghurt für einen schnellen und gesunden Snack hinzu. Sie können einem ballaststoffreichen Smoothie auch Zimt hinzufügen, um Ihr Energieniveau stabil zu halten und Glukosespitzen zu vermeiden. (Verwandte: **4 gesundheitliche Vorteile von Zimt**, einem starken Gewürz, das helfen kann, den Blutzuckerspiegel zu senken .)

Ballaststoffreiche Lebensmittel

Im Allgemeinen sind ballaststoffreiche Lebensmittel gut für Sie.

Als Bonus können Ballaststoffe auch helfen, einen gesunden Blutzuckerspiegel zu unterstützen. Ballaststoffe helfen Ihnen, sich

satt zu fühlen, und die Forschung deutet auch darauf hin, dass sie helfen können, Ihren Blutzucker auszugleichen.

Die Einhaltung einer ballaststoffreichen Ernährung kann helfen, „das Blutzuckergleichgewicht und die Konzentration von Lipoprotein oder Cholesterin bei Diabetikern“ zu verbessern, sagte Gandhi.

Um Ihre Ballaststoffziele zu erreichen, fügen Sie Ihrer Ernährung ballaststoffreiche Superfoods wie Chiasamen, Leinsamen, Hülsenfrüchte, Linsen oder Blattgemüse hinzu.

Bockshornklee

Bockshornklee ist ein würziges Kraut, das köstlich ist und an Klee angrenzt. Fügen Sie Bockshornklee zu verschiedenen Gerichten hinzu, um den Blutzuckerspiegel auszugleichen.

Sie sollten Bockshornklee jedoch vermeiden, wenn Sie stillen, da dies Ihre Muttermilchversorgung beeinträchtigen kann.

Ansonsten ist Bockshornklee „eine hervorragende, einfache Ergänzung“ zu einer ausgewogenen Ernährung. Studien zufolge kann eine an Bockshornklee reiche Ernährung dazu beitragen, die Glukosetoleranz zu verbessern, den Harnzucker zu senken und die Gesamtcholesterin- und Triglyceridzahlen zu verbessern.

Proteinreiche Lebensmittel

Die Einbeziehung von Protein in eine ausgewogene Ernährung hilft dabei, Ihre Muskeln und Ihr Energieniveau zu stärken. Unabhängig davon, ob Sie sich pflanzlich oder fleischhaltig ernähren, können proteinreiche Lebensmittel zur **Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels beitragen**.

Gandhi erklärte, dass proteinreiche Diäten helfen, den Blutzucker nach dem Essen zu senken. Es gleicht auch Ihr Insulin auf lange Sicht viel besser aus.

Zu den tierischen Proteinquellen gehören Eier und Lachs . Wenn Sie pflanzliche Quellen bevorzugen, essen Sie mehr Chiasamen, Hanfsamen, Hülsenfrüchte, Linsen und Nüsse.

Anstatt eine kohlenhydratreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen, nehmen Sie eine Portion Protein zu sich, um Ihren Blutzucker unter Kontrolle zu halten. Das Hinzufügen von tierischem Protein zu einer Mahlzeit hilft, „die Glukosereaktion am meisten zu dämpfen“, sagte James.

Fügen Sie für Ihre nächste proteinreiche Mahlzeit Hühnchen zu einem Salatsandwich hinzu, um eine niedrigere Glukosereaktion zu erzielen, als wenn Sie nur ein Salatsandwich essen. Alternativ können Sie Wildlachs in eine Getreideschale geben, um die glykämische Spitze der Getreideschale zu dämpfen.

Andere gesunde Möglichkeiten, Ihren Blutzuckerspiegel zu regulieren

Hier sind andere gesunde Möglichkeiten, Ihren Blutzucker auf natürliche Weise zu regulieren.

- Essen Sie früher am Tag größere Mahlzeiten, wie Frühstück oder Mittagessen.
- Anstatt häufig große Mahlzeiten zu essen, essen Sie über den Tag verteilt mehr gesunde Snacks.
- Bleiben Sie hydratisiert und trinken Sie viel Wasser.
- Nimm ein Probiotikum.
- **Kontrollieren Sie Ihre Kohlenhydrataufnahme** , um einen Anstieg Ihres Blutzuckerspiegels zu vermeiden.
- Üben Sie die Portionskontrolle, wenn Sie Hilfe bei der Regulierung Ihrer Kalorienaufnahme und der Aufrechterhaltung eines gesunden Gewichts benötigen.
- Gehen Sie nach einer ausgiebigen Mahlzeit spazieren.
- Verwalten Sie Ihren Stresspegel.
- Versuchen Sie regelmäßig Sport zu treiben. Dies kann auch beim Gewichtsmanagement helfen.

- Holen Sie sich jede Nacht ausreichend Schlaf. Dies hilft Ihnen, sich ausgeruhter zu fühlen und Ihren Glukosespiegel zu halten.

Rezepte, die helfen können, den Blutzucker zu senken

Wenn Sie nicht wissen, was Sie kochen sollen, finden Sie hier einige einfache und leckere Rezepte, die Sie ausprobieren können, um Ihren Blutzucker zu senken.

Veganer Kichererbsen-Quinoa-Eintopf

Dieser herzhafte Eintopf vereint Kichererbsen und Quinoa, zwei Superfoods voller Eiweiß.

Zutaten für sechs Portionen:

- 1 28 oz. Kann gewürfelte Tomaten, den Saft behalten
- 1 19 Unze. Dose Kichererbsen, abgetropft und abgespült (oder 2 Tassen gekochte Kichererbsen, 360 g)
- 2,5 Tassen Gemüsebrühe (625 ml)
- 1 Tasse Karotten (130 g, oder etwa 2 große Karotten), geschält und gehackt
- 1 Tasse Sellerie (130 g, etwa 3 mittlere Rippen), gehackt
- 1/2 Tasse leichte Kokosmilch (oder Vollfett für einen dickeren, cremigeren Eintopf)
- 1/2 Tasse verpackter, frischer Koriander, fein gehackt
- 1/2 Tasse ungekochter Quinoa, gespült (80 g)
- 1 gehäufte Tasse weiße Zwiebel (175 g, 1/2 große oder 1 kleine Zwiebel), gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, geschält und gehackt
- 2 Teelöffel Currypulver
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Vorbereitung:

1. Karotte, Sellerie, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer mit zwei Esslöffeln Gemüsebrühe in einen großen Suppentopf geben. Kochen Sie die Mischung sechs bis sieben Minuten lang bei mittlerer Hitze, bis sie weich ist und duftet, und rühren Sie häufig um.
2. Die Gewürze zum Gemüse geben und eine weitere Minute kochen.
3. Brühe, Quinoa und Tomatenwürfel zum gekochten Gemüse geben und 15 Minuten leicht köcheln lassen oder bis die Quinoa gar ist.
4. Kichererbsen, Kokosmilch und Koriander unterrühren. Schalte die Hitze ab und lasse den Eintopf weitere fünf bis zehn Minuten ruhen, damit er andickt.
5. Den Eintopf vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Zoodle-Rührbraten

Machen Sie Zucchini-Nudeln (Zoodles) unter Rühren gebraten, wenn Sie Lust auf eine köstliche Mahlzeit haben, die einfach zuzubereiten und voller nahrhaftem Gemüse ist.

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Zucchini, spiralisiert
- 1 Tasse frischer Brokkoli, gehackt
- 1 Tasse Streichholzkarotten
- 1 Tasse Kaiserschoten, in Julienne geschnitten
- 1/4 Rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Traubenkernöl
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 1/4 Teelöffel koscheres Salz

Vorbereitung:

1. Sobald das gesamte Gemüse geputzt und klein geschnitten ist, erhitzen Sie eine große Pfanne oder einen Wok bei starker Hitze mit dem Traubenkernöl und dem Sesamöl. Die gehackten Karotten, Brokkoli, Zwiebeln und Kaiserschoten in

die Pfanne geben. Streuen Sie Salz darüber und mischen Sie das Gemüse, sodass das Öl alle Gemüse gleichmäßig bedeckt. Lege den Deckel auf die Pfanne und reduziere die Hitze auf mittlere Stufe. Das Gemüse unter gelegentlichem Rühren drei Minuten anschwitzen.

2. Während das Gemüse kocht, nehmen Sie eine kleine Schüssel und mischen Sie den gemahlene Ingwer und den gehackten Knoblauch mit Wasser, Sojasauce, Gemüsebrühe, einer Prise Paprikaflocken und Maisstärke. Gut mischen und beiseite stellen.
3. Sobald das Gemüse drei Minuten gedünstet ist, die Zoodles hinzugeben. Gut mischen und den Deckel auf die Pfanne legen. Erhöhen Sie die Hitze auf hoch und lassen Sie die Mischung zwei Minuten kochen. Nach einer Minute mischen, dann die Sauce hinzugeben.
4. Gut mischen und sofort warm servieren.

Ernähren Sie sich ausgewogen und essen Sie ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel , um Ihren Blutzuckerspiegel zu senken.

Quelle: Netzfund