

ZUCKERFALLEN

06.12.2021

DIE PROBLEMATIK VON ZUCKERREICHEN SNACKS

Zuckerreiche Snacks lassen den Blutzuckerspiegel schnell und stark ansteigen aber genauso schnell wieder abfallen (siehe Abb. 1). Auf ein kurzes Energiehoch folgt ein Leistungstief mit Konzentrationsschwäche und Stimmungsschwankungen. Die Folge ist **Heißhunger** auf mehr zuckerreiche Snacks. Unser Körper und Gehirn funktioniert am besten, wenn der Blutzuckerspiegel im Normbereich liegt und nicht, wenn ein ständiger Wechsel zwischen Hoch und Tief stattfindet.

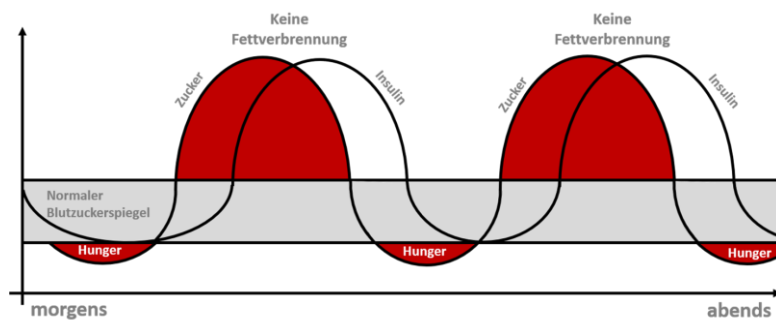


Abb. 1 Blutzucker- und Insulinkurve

ACHTUNG ZUCKERFALLEN

Um Zuckerbomben zu entlarven, sollte ein Blick auf **Zutatenliste** und **Nährwerttabelle** von Snacks geworfen werden.

CAVE: Zucker hat viele **Tarnnamen**. Achten Sie auf Zutaten mit -ose, -sirup, Süße oder Zucker im Namen, sowie auf Zusätze mit Endungen wie -pulver, -konzentrat und -dextrine.

Lebensmittel mit niedrigem Zuckergehalt sollten bevorzugt gegessen werden. Orientieren Sie sich an folgenden Zucker Grenzwerten:

Lebensmittel (pro 100g)

niedrig: < 5g
mittel: 5-12,5g
hoch: >12,5g

Getränke (pro 100ml)

niedrig: < 2,5g
mittel: 2,5-6,3g
hoch: >6,3g

BEISPIELE FÜR ZUCKERFREIE SNACKS:

- Joghurt + Obst + Nüsse/Samen
- Avocado + Hüttenkäse + Tomaten
- Knäckebrötchen + Käse/Wurst + Gemüse
- Gekochte Eier
- Selbst gemachte Smoothies
- 1 Handvoll Nüsse
- Gemüsesticks mit Quark-Dip

TIPP: Legen Sie sich einen gesunden Snackvorrat an, um für den kleinen Hunger zwischendurch vorbereitet zu sein.