



Genießen Sie Süßes als Dessert direkt nach der Slow-Carb-Hauptmahlzeit, so vermischte sich alles im Magen und der Blutzucker steigt nicht so hoch an.

Ein Vorrat für schlechte Zeiten

Dass uns das Essen quasi in den Mund wächst, war nicht immer so. Und für den Fall, dass der Mensch einmal nicht zum nächsten Supermarkt fahren kann, um sich

etwas zu essen zu kaufen, kann Ihr Körper Energie horten. Steht gerade mehr Glukose zur Verfügung, als die Zellen tatsächlich benötigen, wandeln Leber und Muskeln sie in den Mehrfachzucker Glykogen um. In dieser Speicherform wartet der Zucker auf ein Energiedefizit. Dann nämlich wird Glykogen wieder in Glukose umgebaut und dient dem Stoffwechsel als Treibstoff. Sind alle Zellen gut versorgt und die Glykogenspeicher voll, wandert der Zucker im Blut zu den Fettzellen und verharrt dort in Gestalt von Fett, bis er gebraucht wird. Ein permanentes Zuviel an Zucker dient folglich dem Hüftgold als Nahrung und erhöht das Risiko, auf Dauer ein ungesundes Übergewicht zu entwickeln.

Die Guten und die Bösen

Sind demnach alle kurzkettigen Kohlenhydrate böse, weil sie uns mit

Diabetes und Übergewicht bedrohen, und die langkettigen gut, weil sie den Blutzucker konstant halten und keine Heißhungerattacken auslösen? Nein, hier gibt es kein Gut und kein Böse. Jede Zuckerart hat ihren Sinn, das hat sich die Natur schon ganz klug überlegt. Und es wäre ungerecht, ihr die Schuld in die Schuhe zu schieben für etwas, das in unserer eigenen Verantwortung liegt. Die Natur stellt uns für jede Lebenssituation den passenden Energielieferanten zur Verfügung. Nur weil wir sie falsch nutzen, sind sie noch lange nicht schlecht. Ein Sportler im Wettkampf braucht auch kurzkettige Kohlenhydrate, um permanent Höchstleistungen abrufen zu können. Ein Mensch mit einer Schreibtischtätigkeit, der sich auch lieber in seiner Freizeit auf die Couch legt, als spazieren zu gehen oder Sport zu treiben, braucht davon eben nur

geringe Dosen. Hier macht einfach die Menge das Gift. Und das, was auf Ihren Teller kommt, bestimmen ganz allein Sie!



Trick Nummer 2: Kombinieren Sie süße Früchte mit Eiweiß oder Fett aus Milchprodukten oder Nüssen, um den

Lassen Sie sich nicht foppen

Die Lebensmittelindustrie bekommt natürlich mit, dass immer mehr Verbraucher auf eine gesunde Ernährung achten und versuchen, ein Zuviel an kurzkettigen Zuckern zu vermeiden. Immer mehr Produkte verführen deshalb mit Aufschriften wie »weniger süß« oder »ungesüßt« zum Kauf. Ersteres bedeutet nur, dass Haushaltszucker durch einen anderen Zucker ersetzt wurde, der zwar weniger süß schmeckt, aber annähernd die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Kalorien liefert. Auch die sogenannten »ungesüßten« Lebensmittel haben zum Teil beachtliche Zuckergehalte, die nicht von zugesetztem Zucker, sondern von den natürlichen Zuckergehalten herrühren. Paradebeispiel dafür ist Süßmolkenpulver, das von Natur