



#50

Blutzucker managen - Warum du einen CGM tragen solltest

WORUM GEHT'S

In dieser Folge erklären Mario und Max die Grundlagen der Blutzuckerregulation durch Insulin und Glukagon und wie diese mittels Nüchternblutzucker, HbA1c-Wert oder einem oralen Glukosetoleranztest (OGTT) gemessen werden kann. Der Fokus liegt auf dem Nutzen von kontinuierlichen Glukosemonitoren (CGMs), die eine detaillierte Analyse der individuellen Blutzuckerreaktion auf verschiedene Lebensmittel und Lebensstilfaktoren ermöglichen. Sie diskutieren, wie man Blutzuckerspitzen und die daraus resultierende Müdigkeit ("postprandialer Dip") vermeiden kann, um die metabolische Gesundheit zu fördern und einer Insulinresistenz vorzubeugen.

AUF DEN PUNKT

Key Takeaways

- 01** Der Blutzucker wird hauptsächlich durch die Hormone Insulin (senkt den Blutzucker) und Glukagon (hebt den Blutzucker) reguliert.
- 02** Zur Messung des Blutzuckers gibt es verschiedene Methoden: Nüchternblutzucker, HbA1c (Langzeitzucker) und den oralen Glukosetoleranztest (OGTT).
- 03** Ein kontinuierlicher Glukosemonitor (CGM) misst den Glukosewert im Gewebe und ermöglicht es, die Blutzuckerkurve ("Time in Range") über den Tag hinweg zu verfolgen.
- 04** Starke Blutzuckerschwankungen (Variabilität) und hohe Spitzen nach dem Essen sind ungesund und sollten vermieden werden, um Ermüdung und Heißhunger vorzubeugen.
- 05** Die Reihenfolge der Nahrungsaufnahme beeinflusst den Blutzucker: Ballaststoffe, Proteine und Fette sollten vor Kohlenhydraten gegessen werden, um den Anstieg zu verlangsamen.
- 06** Faktoren wie Stress können über die Ausschüttung von Cortisol den Blutzuckerspiegel ebenfalls erhöhen und die Insulinempfindlichkeit senken.
- 07** Ein Apfelessig-Wasser-Gemisch vor der Mahlzeit kann helfen, Blutzuckerspitzen abzuschwächen.
- 08** Eine Insulinresistenz, eine Vorstufe von Diabetes, ist oft reversibel. Ein CGM kann ein nützliches Werkzeug zur Prävention und Beobachtung sein.

IM DETAIL

Die Folge in Abschnitten

Grundlagen der Blutzuckerregulation

Mario und Max erläutern die Rolle von Insulin und Glukagon. Nach einer Mahlzeit steigt der Blutzuckerspiegel, woraufhin die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschüttet. Insulin transportiert den Zucker aus dem Blut in die Muskel-, Fett- und Leberzellen, wo er als Glykogen gespeichert oder als Energie genutzt wird. Glukagon ist der Gegenspieler, der bei niedrigem Blutzucker, etwa beim Fasten oder Sport, Zucker aus den Speichern freisetzt, um ein Gleichgewicht (Homöostase) sicherzustellen.

Methoden zur Blutzuckermessung

Es werden verschiedene Messmethoden vorgestellt. Der Nüchternblutzucker ist eine punktuelle Messung, idealerweise unter 100 mg/dl. Der HbA1c-Wert ("Langzeitzucker") gibt einen Durchschnittswert der letzten drei Monate an. Der orale Glukosetoleranztest (OGTT) ist der Goldstandard zur Diagnose. Die modernste Methode ist die kontinuierliche Glukosemessung (CGM), welche die "Time in Range" erfasst – die Zeit, die der Blutzucker in einem Zielbereich (z.B. 70-140 mg/dl für Gesunde) verbringt.

Kontinuierliche Glukosemessung (CGM)

Ein CGM ist ein kleiner Sensor, der meist am Arm getragen wird und den Glukosegehalt im Gewebe misst. Er liefert kontinuierlich Daten an eine App, wodurch sich die individuelle Reaktion auf Lebensmittel, Stress und Sport genau nachvollziehen lässt. Moderne Geräte wie der Abbott Freestyle Libre 3 sind klein, unauffällig und messen automatisch. Die Daten helfen, die Blutzuckervariabilität zu verstehen und zu minimieren.

Blutzuckerspitzen und deren Vermeidung

Hohe und steile Blutzuckeranstiege nach dem Essen ("Peaks") sind schädlich und führen oft zu einem "postprandialen Dip" – einem rapiden Abfall des Blutzuckers, der Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Heißhunger verursacht. Ziel ist eine flache Blutzuckerkurve. Die individuelle Reaktion auf Lebensmittel ist dabei sehr unterschiedlich. Während bei Mario Nudeln zu starken Peaks führten, war es bei Max weißer Reis.

Praktische Tipps zur Blutzucker-Stabilisierung

Um Blutzuckerspitzen zu vermeiden, sollte die Reihenfolge der Nahrungsaufnahme beachtet werden: Zuerst ballaststoffreiche Lebensmittel (Salat), Proteine und Fette, danach erst die Kohlenhydrate. Ein Glas Wasser mit Apfelessig vor der Mahlzeit kann ebenfalls helfen, den Anstieg zu dämpfen. Auch ausreichend Schlaf und gutes Stressmanagement sind wichtig, da das Stresshormon Cortisol den Blutzucker erhöht und die Insulinwirkung verschlechtert.

Insulinresistenz und Homa-Index

Eine dauerhaft hohe Belastung durch Blutzuckerspitzen kann zu einer Insulinresistenz führen, bei der die Zellen nicht mehr ausreichend auf Insulin ansprechen. Dies lässt sich über den Homa-Index messen, der Nüchternblutzucker und Nüchterninsulin ins Verhältnis setzt. Eine Insulinresistenz ist oft umkehrbar. Ein CGM ist ein wertvolles Präventionsinstrument, um die eigene metabolische Gesundheit im Blick zu behalten und frühzeitig gegenzusteuern.

PRAXIS

Was du konkret tun kannst

- Trage für mindestens zwei Wochen einen kontinuierlichen Glukosemonitor (CGM), um die Reaktion deines Körpers auf verschiedene Lebensmittel und Gewohnheiten zu beobachten.
- Achte auf die Reihenfolge deiner Mahlzeiten: Iss Ballaststoffe (z.B. Salat), Proteine und Fette vor den Kohlenhydraten, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden.
- Trinke vor einer kohlenhydratreichen Mahlzeit ein Glas Wasser mit einem Esslöffel Apfelessig, um den Blutzuckeranstieg zu dämpfen.

- Setze dir einen individuellen Zielbereich für deinen Blutzucker, zum Beispiel zwischen 70 und 140 mg/dl, und versuche, möglichst lange in diesem Bereich zu bleiben ("Time in Range").
- Achte auf Stressmanagement und ausreichend Schlaf, da Stresshormone wie Cortisol den Blutzuckerspiegel negativ beeinflussen können.

NACHSCHLAGEN

Erwähnt in dieser Folge

Insulin	Hormon der Bauchspeicheldrüse, das den Blutzuckerspiegel senkt.
Glukagon	Gegenspieler von Insulin, hebt den Blutzuckerspiegel an.
Glykogen	Speicherform der Glukose in Leber und Muskeln.
HbA1c	Langzeitzuckerwert, der den durchschnittlichen Blutzucker der letzten 3 Monate widerspiegelt.
OGTT (Oraler Glukosetoleranztest)	Diagnostischer Test zur Überprüfung der Zuckerverwertung.
CGM (Continuous Glucose Monitor)	Sensor zur kontinuierlichen Messung des Glukosewerts im Gewebe.
Time in Range	Zeitspanne, in der sich der Blutzucker innerhalb eines definierten Zielbereichs befindet.
Postprandialer Dip	Leistungsabfall und Müdigkeit nach einer Mahlzeit, verursacht durch einen schnellen Abfall des Blutzuckers nach einem starken Anstieg.
Homa-Index	Wert zur Bestimmung einer Insulinresistenz aus Nüchternblutzucker und Nüchterninsulin.
Cortisol	Stresshormon, das den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt.
Jessie Inchauspé (Glucose Goddess)	Autorin, die Strategien zur Blutzuckerstabilisierung populär gemacht hat.

Beyond Lifespan erscheint jeden Donnerstag um 7:00 Uhr. Alle Folgen, Themen und der Newsletter: beyond-lifespan.com. Diese Zusammenfassung wurde automatisch aus dem Folgentranskript erstellt und dient der Orientierung – sie ersetzt keine medizinische Beratung.