

DR. PETRA BRACHT

# GLUKOSE BLUTZUCKER RUNTER, GESUNDHEIT RAUF



60 Rezepte mit  
vielen Tipps und  
14-Tage-Plan



# HARMONISCHE BLUTZUCKERWERTE – SO GELINGT'S



- **Auf den Punkt:** Alles Wissenswerte zu Glukose und ihren Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.
- **Genussvolle Prävention:** Mit der richtigen Ernährung den Blutzuckerwert harmonisieren und Glukosespitzen vermeiden.
- **Wissenschaftlich fundiert:** Wie aktuelle Studien die Auswirkungen der Ernährung auf Blutzucker- und Insulinwerte belegen.
- **Expertenwissen:** Bewährte und erprobte Ernährungs- und Verhaltenstipps aus der ernährungs- und schmerztherapeutischen Praxis.
- **Absolut alltagstauglich:** Blutzuckergesunde Rezepte mit optimalem Nährstoffprofil – für jeden Geschmack und jede Gelegenheit.

# SO BLEIBT DER BLUTZUCKER IM GRÜNEN BEREICH

## **Her mit den guten Kohlenhydraten**

Unser Körper braucht Kohlenhydrate, aber die richtigen: Komplex und unverarbeitet versorgen sie uns mit gesunder Energie und steigern die Leistungsfähigkeit. Einfach- und Zweifachzucker dagegen lassen den Blutzucker wie ein Jo-Jo nach oben und unten schnellen und setzen damit auf Dauer den Startschuss für die Entwicklung eines Diabetes.

## **Rauf mit den Ballaststoffen**

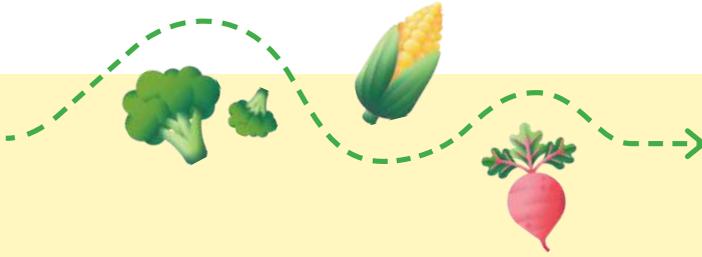
Die Wirkung von Ballaststoffen wird leider immer noch stark unterschätzt. Dabei sind diese DAS »Futter« für die Billionen von Bakterien in unserem Darm, die maßgeblich für unsere Gesundheit verantwortlich sind – auch für den Zuckerstoffwechsel.

## **Ein Hoch auf den Apfelessig**

Die enthaltene Essigsäure hält nachweislich den Blutzucker in Schach, indem sie starke Glukosespitzen verhindert. Dazu reicht bereits ein Glas »Apfelessigschorle« oder ein Salat mit Essigdressing vor der Mahlzeit.

## **Auf Pflanzenpower setzen, die Erste**

Nicht nur Glukose, auch tierisches Eiweiß lockt das Hormon Insulin. Zu viel davon begünstigt daher eine Insulinresistenz und damit letztendlich auch Diabetes genauso wie zu viel Zucker. Mit pflanzlichem Protein kann das nicht passieren, es liefert wertvolles Eiweiß ohne gesundheitliches Risiko.



### **Auf Pflanzenpower setzen, die Zweite**

Gemüse und Obst sind nicht nur reich an gesunden Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen. Manche ihrer unzähligen sekundären Pflanzenstoffe haben auch einen direkten Einfluss auf den Blutzuckerwert und die Insulinempfindlichkeit der Zellen. Womöglich können sie sogar eine bereits bestehende Insulinresistenz rückgängig machen.

### **Intervallfasten ausprobieren**

Regelmäßige längere Essenspausen verschaffen der Bauchspeicheldrüse dringend benötigte Ruhephasen. Gleichzeitig starten in der insulinfreien Fastenzeit verschiedene Programme, die die Auswirkungen eines hohen Blutzuckers ausgleichen. Damit lässt sich selbst ein Diabetes in den Griff bekommen oder sogar überwinden.

### **In Bewegung kommen**

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Anzahl der Mitochondrien, sodass mehr Zucker verbrannt werden kann. Das drückt den Blutzuckerwert dauerhaft nach unten. Dazu verhindert bereits ein kurzer Spaziergang oder eine kleine Bewegungseinheit nach dem Essen gefährliche Glukosespitzen, weil sie den Zucker direkt in die Muskeln leiten.

### **Naschen erlaubt**

Die Liebe zu Süßem ist uns Menschen angeboren. Es ist daher ganz natürlich, wenn du auch mal schwach wirst. Aber egal, ob frisches Obst, blutzuckergesündere Süßungsmittel oder das richtige Timing: Es gibt verschiedene Tipps, wie du den Blutzucker auch dann im Griff behältst.

# Wie steht es um deinen Blutzuckerwert?

Nimm dir einen Stift und ein paar Minuten Zeit und beantworte ehrlich die folgenden Fragen über dich und deinen Lebensstil.

- Fühlst du dich oft erschöpft? Ja  Nein
- Bist du häufig gereizt? Ja  Nein
- Fällt es dir häufig schwer, dich zu konzentrieren? Ja  Nein
- Schwankt deine Stimmung immer wieder stark? Ja  Nein
- Bist du tagsüber oft müde? Ja  Nein
- Kannst du nachts nicht richtig schlafen? Ja  Nein
- Wachst du manchmal mitten in der Nacht mit Herzrasen auf? Ja  Nein
- Machen dich auch mehrere Tassen Kaffee nicht richtig munter? Ja  Nein
- Isst du öfter als dreimal am Tag? Ja  Nein
- Bist du oft sehr durstig? Ja  Nein
- Isst du vor dem Schlafengehen? Ja  Nein
- Gehst du nachts öfter mal an den Kühlschrank? Ja  Nein
- Hast du eine Schwäche für Süßes? Ja  Nein
- Trinkst du vorwiegend Softdrinks? Ja  Nein

- Bist du aufbrausend, wenn du Hunger hast? Ja  Nein
- Wird dir mau und schwindelig, wenn du längere Zeit nichts isst? Ja  Nein
- Bist du häufig gereizt? Ja  Nein
- Denkst du kurz nach dem Essen gleich schon wieder an die nächste Mahlzeit? Ja  Nein
- Hast du mit Akne zu kämpfen? Ja  Nein
- Bist du oft erkältet? Ja  Nein
- Für Frauen: Spielen deine Hormone manchmal verrückt? Ja  Nein
- Noch mal für Frauen: Unerfüllter Kinderwunsch? Ja  Nein
- Und noch mal: Hast du Wechseljahrsbeschwerden? Ja  Nein
- Wird dein Oberbauch immer dicker? Ja  Nein
- Hast du Übergewicht? Ja  Nein
- Möchtest du gerne abnehmen, scheiterst damit aber immer wieder aufs Neue? Ja  Nein

### Auflösung:

Hast du mehr als die Hälfte aller Fragen mit »Ja« beantwortet? Dann liegt der Verdacht nahe, dass deine Ernährungsweise immer wieder Blutzuckerspitzen verursacht, die anschließend eine Kaskade von negativen Begleiterscheinungen ins Rollen bringen. Höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen. Denn das Tolle ist: Schon mit wenigen Veränderungen und einer Handvoll Tipps kannst du deinen Blutzuckerwert in die Balance bringen, dich fitter fühlen und Krankheiten vorbeugen – oder sie sogar überwinden. Ab Seite 38 zeige ich dir, wie das geht.

Du konntest bei den meisten Fragen »Nein« ankreuzen? Super, wie es aussieht, hast du deine Blutzuckerwerte gut im Griff. Meine Empfehlungen ab Seite 38 helfen dir, dieses Niveau so lange wie möglich zu halten, damit du bis ins hohe Alter so gesund und fit bleibst wie heute.

## Wie kommt der Zucker überhaupt ins Blut?

Im Gegensatz zu Pflanzen sind wir energie-technisch leider keine »Selbstversorger«. Stattdessen nutzen wir die Kohlenhydrate aus Pflanzen – indem wir sie essen. Allerdings kann unser Körper das, was wir essen, nicht einfach so verwerten. Er muss es erst einmal verdauen und dabei in seine einzelnen Bestandteile zerlegen. Im Mund, Magen und Darm werden mithilfe verschiedener Enzyme und Verdauungssäfte Eiweiße in Aminosäuren, Fett in Fettsäuren und Kohlenhydrate in Einfachzucker aufgespalten. Erst dann sind sie klein genug, um über die Wand des Dünndarms in den Blutkreislauf aufgenommen zu werden.

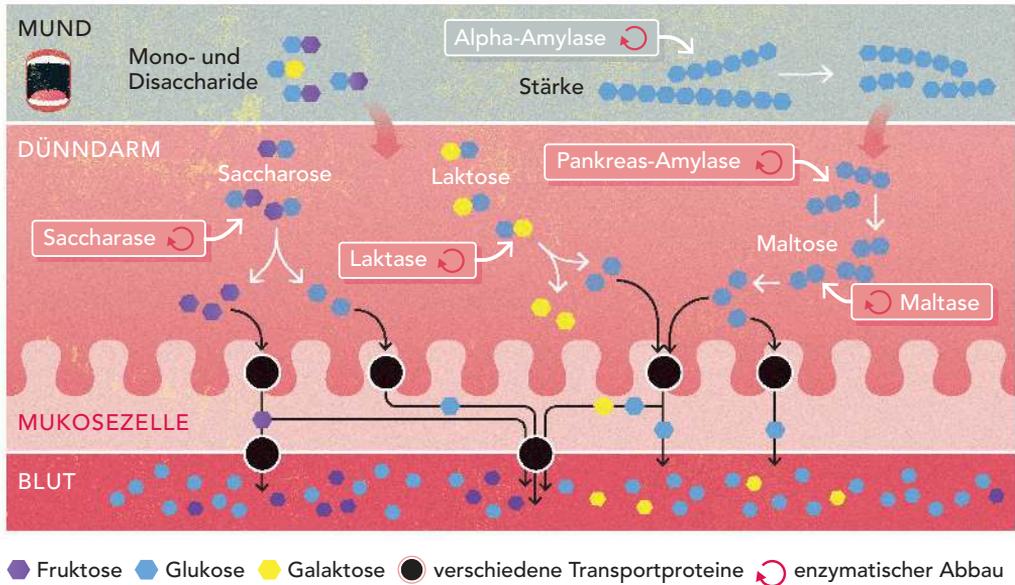


Weil es in diesem Buch um den Blutzucker geht, interessieren uns an dieser Stelle nur die Kohlenhydrate. Ihre Verdauung beginnt bereits im Mund, wo ein im Speichel enthaltenes Enzym, die Alpha-Amylase namens Ptyalin, beginnt, den Vielfachzucker Stärke in kleinere Bestandteile, Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und Zweifachzucker (Disaccharide) zu zerlegen – umso mehr, je besser wir kauen.

Nach dem Schlucken gelangen diese Bestandteile in den Magen, wo die erste Verdauungsphase zunächst gestoppt wird. Dort werden nämlich die Eiweiße und Fette aus der Nahrung zerlegt. Für die Zucker geht es erst in der nächsten Station, dem Dünndarm, weiter: Wieder werden mithilfe von Alpha-Amylase, die diesmal aus der Bauchspeicheldrüse (Pankreas) stammt, alle bisher nicht zerlegten Kohlenhydrate, abhängig von den verzehrten Lebensmitteln, in die Zweifachzucker Haushaltszucker (Saccharose), Milchzucker (Laktose) und Malzzucker (Maltose) zerlegt.

Auch diese Zweifachzucker sind aber immer noch zu groß, um durch die Darmwand zu kommen. Deshalb müssen weitere Enzyme sie in ihre Einzelzucker spalten: Saccharose (Haushaltszucker) wird in Glukose (Traubenzucker) und Fruktose (Fruchtzucker) zerlegt, Laktose (Milchzucker) in Glukose und Galaktose (Schleimzucker), Maltose (Malzzucker) in zwei Glukosemoleküle. Erst jetzt sind die Zucker klein genug, um mithilfe verschiedener Transportmechanismen in den Zellen der Darmschleimhaut endlich auf der anderen Seite des Darms in den Blutkreislauf zu gelangen.

## Verdauung und Resorption der Kohlenhydrate



### Ohne Insulin läuft gar nichts

Um aus Glukose ATP zu gewinnen, muss diese aus der Nahrung allerdings nicht nur ins Blut, sondern von dort ins Zellinnere gelangen. Das ist gar nicht so einfach, denn jede Zelle wird von einer dünnen Haut (Membran) umgeben. Diese Hülle hat verschiedene Aufgaben, unter anderem soll sie das Zellinnere vor möglichen schädlichen Einflüssen schützen. Gleichzeitig aber sollen über sie auch Nährstoffe ins Innere transportiert werden. Es braucht also eine Art Türsteher, der nur die willkommenen »Gäste« reinwinkt und potenziellen »Störenfriede« den Eintritt verwehrt. Im Fall der Glukose ist dieser Türsteher Insulin.

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Hormone sind die Botenstoffe des Körpers – und die Aufgabe des Insulins ist es, zwischen Glukose und Zelle zu vermitteln, indem sie die Zellmembran für den Zucker öffnet. Es wird daher vor allem dann ausgeschüttet, wenn nach dem Essen der Zuckerpegel im Blut ein bestimmtes Limit übersteigt.

Wie die Glukose gelangt auch das Insulin über das Blut zu den Zielzellen, wo es an bestimmte Proteine, den Insulinrezeptoren, andockt. Wie ein Schlüssel im Schloss werden dadurch die Glukosetransporter in der Zellmembran geöffnet und der Zucker kann ins Innere gelangen.



# Tofu-»Hüttenkäse« mit Kräutern

Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung

100 g fester Tofu  
2 EL Soja-Joghurt-  
alternative (ungesüßt)  
2 Stiele Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
1 EL Apfelessig  
1 TL Zitronensaft  
2 TL Würzhefeflocken  
1–2 TL Senf  
Salz | Pfeffer

## Nährwerte pro Portion

- ca. 85 kcal
- 9 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 3 g Kohlenhydrate
- 2 g Ballaststoffe

**1.** Den Tofu mit den Fingern nicht zu fein zerkrümeln und mit der Soja-Joghurtalternative verrühren.

**2.** Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und fein hacken beziehungsweise in Röllchen schneiden. Apfelessig, Zitronensaft, Hefeflocken, Kräuter und Senf zum Tofu geben. Den »Hüttenkäse« anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Den »Hüttenkäse« im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen, am nächsten Tag schmeckt er noch besser – nach Belieben etwas nachwürzen.



# Pinke Smoothiebowl

Für 2 Personen • 10 Min. Zubereitung

1 reife Avocado  
3 Stiele Minze  
2 TL Zitronensaft  
200 g TK-Beeren-Mix  
30 g Haferflocken  
10 g Haferkleie  
20 g Hanfsamen  
2 TL Nussmus (ungesüßt)  
400 ml Kokoswasser  
(ungesüßt)  
Minze und frische Beeren  
(nach Belieben)

**1.** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Beides mit den gefrorenen Beeren in einen leistungsstarken Mixer geben. Die Beeren darin ca. 5 Minuten antauen lassen.

**2.** Die übrigen Zutaten bis auf die Minze und die frischen Beeren in den Mixer zugeben, alles cremig pürieren und in zwei Gläser gießen. Nach Belieben mit Minze und Beeren garnieren und sofort servieren.

## Nährwerte pro Portion

- ca. 370 kcal
- 10 g Eiweiß
- 25 g Fett
- 25 g Kohlenhydrate
- 12 g Ballaststoffe

# Linsenpasta mit veganer Bolognese

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung

1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 Stange Lauch  
1 große Möhre  
2 Stangen Staudensellerie  
je 2 Stiele Oregano, Thymian und Rosmarin  
200 g fester Tofu  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tomatenmark  
400 g geschälte Tomaten  
(aus der Dose)  
1 EL Bio-Sojasauce  
Salz | Pfeffer  
150 g Hülsenfruchtnudeln  
(z. B. Rote-Linsen-Spirelli)  
50 g Walnusskerne  
3 Stiele Basilikum

## Nährwerte pro Portion

- ca. 710 kcal
- 46 g Eiweiß
- 34 g Fett
- 56 g Kohlenhydrate
- 14 g Ballaststoffe

**1.** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Möhre putzen, schälen, längs halbieren und klein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in schmale Stücke schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken.

**2.** Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier gut ausdrücken, sodass er möglichst trocken wird, und dann mit den Händen zerbröseln. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Tofu darin unter Wenden goldbraun anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gemüse zugeben und alles unter Wenden weitere ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark und Kräuter einrühren. Tomaten, Sojasauce und 100 ml Wasser angießen. Alles aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dabei ab und zu umrühren.

**3.** Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. In die Sauce rühren und diese dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Nudeln abgießen, mit der Bolognese anrichten und mit Basilikum bestreut servieren.



**SCHMECKT**  
AUCH MIT  
VOLLKORNUDELN

# Chili sin Carne

Für 2 Personen • 25 Min. Zubereitung

30 g Grünkern | 100 ml Gemüsebrühe | 2 EL Tomatenmark | 1 kleine Zwiebel | 1 rote Paprika | 260 g Kidneybohnen (aus der Dose) | 1 EL Olivenöl | 200 g Tofu | 500 g passierte Tomaten (aus der Dose) | 1 EL Chilisauce | Salz | Pfeffer | ½ TL gem. Kreuzkümmel | 1 TL geräuchertes Paprikapulver | ½ reife Avocado | 1 TL Limettensaft | 50 g pflanzliche Sour-Cream-Alternative | 1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale | 2 EL geschälte Hanfsamen | 2 EL gehackte Petersilie

## Nährwerte pro Portion

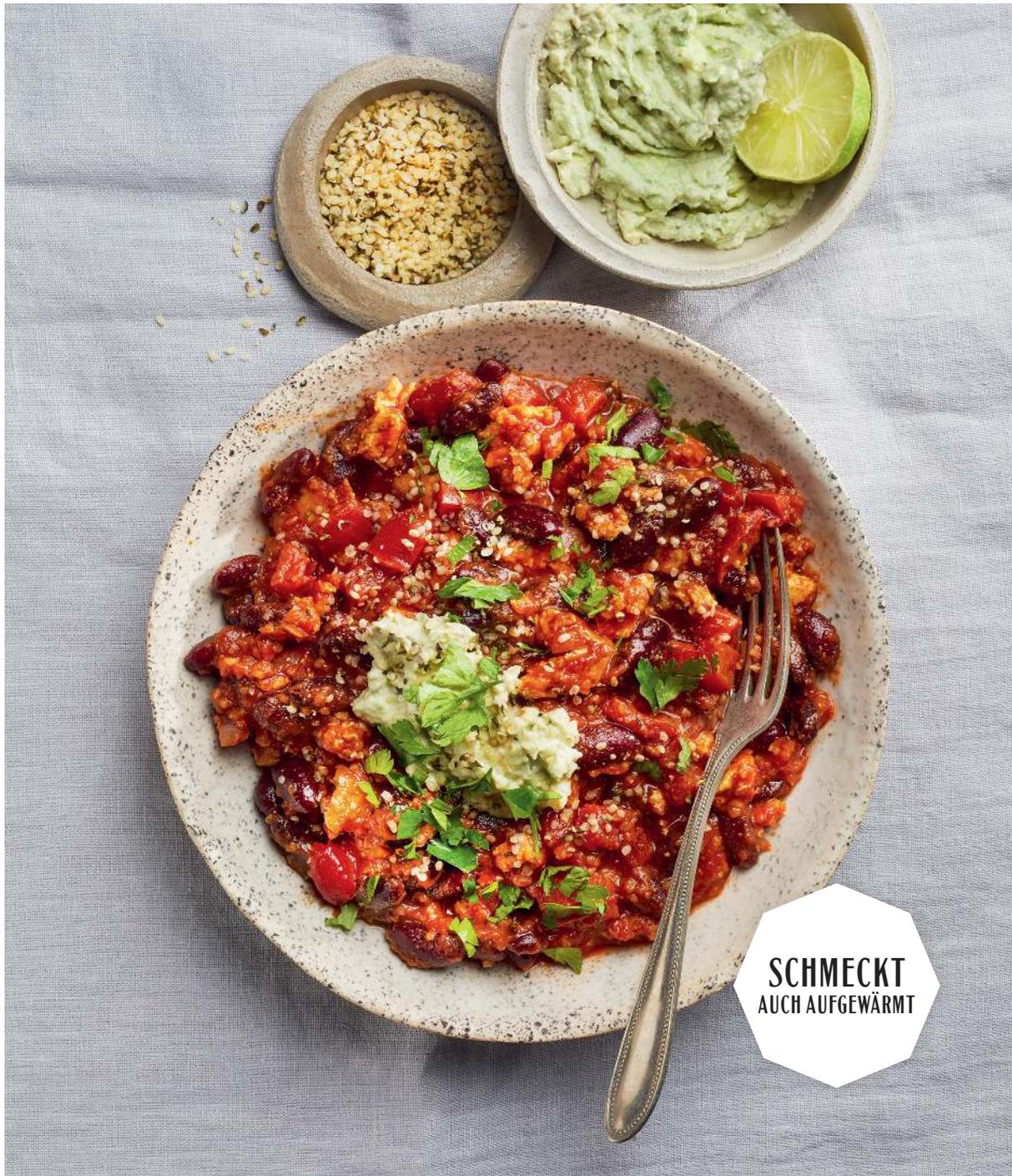
- ca. 630 kcal
- 35 g Eiweiß
- 24 g Fett
- 43 g Kohlenhydrate
- 20 g Ballaststoffe

**1.** Grünkern im Blitzhacker oder in einem leistungsstarken Mixer fein mahlen. Gemüsebrühe aufkochen, Grünkern und Tomatenmark einrühren, vom Herd nehmen und abgedeckt zur Seite stellen.

**2.** Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen und würfeln. Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Tofu zwischen zwei Lagen Küchenpapier gut ausdrücken, sodass er möglichst trocken wird, und mit den Händen zerbröseln.

**3.** Öl in einem Topf erhitzen, Tofu darin unter Wenden kräftig anbraten, bis er goldbraun ist. Zwiebel und Paprika zugeben und mit andünsten. Grünkern-Mischung zufügen und kurz mitdünsten. Tomaten, Chilisauce und 50 ml Wasser zugeben, mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen und alles aufkochen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Kidneybohnen zugeben, alles weitere ca. 5 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch Chilisauce abschmecken.

**4.** Stein aus der Avocado entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, mit Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Sour-Cream-Alternative und Limettenschale zugeben und alles verrühren, mit Salz abschmecken. Chili sin Carne in zwei Schalen anrichten, je einen Klecks Avocado-Dip daraufgeben und mit Hanfsamen und gehackter Petersilie bestreut servieren.



**SCHMECKT  
AUCH AUFGEWÄRMT**



## **DR. MED. PETRA BRACHT**

Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilkunde, spezialisiert auf Ernährungsmedizin und Schmerztherapie, Bestsellerautorin, erlebt in ihrer Praxis immer wieder, dass Menschen durch die Optimierung ihrer Ernährung durch hochwertige pflanzliche Kost ihren Blutzuckerspiegel dauerhaft im grünen Bereich halten und sogar schwere Krankheiten besiegen und wieder gesund werden können.

Ihr Ziel ist es, dass möglichst viele Menschen ihre Gesundheit in die eigenen Hände nehmen können. Dafür teilt sie ihr Wissen auf ihrem YouTube-Kanal regelmäßig mit über 300 000 Followern.



## FAHRPLAN INTERVALLFASTEN

-  Die letzte Mahlzeit nimmst du am besten zwischen 17 und 19 Uhr ein, ab 20 Uhr wird dann gefastet. Flüssigkeit wie Wasser oder ungesüßter Kräutertee sind selbstverständlich weiterhin erlaubt. (Grüner Tee enthält Koffein und hindert dich am Schlafen).
-  Taste dich langsam an die Essenspausen heran. Beginn zum Beispiel mit 12 Stunden Fasten und steigere dich dann nach und nach um vier weitere Stunden – oder noch mehr. Je länger du die Fastenzeit ausdehnen kannst, umso besser.
-  Du kannst zwei oder drei Mahlzeiten am Tag zu dir nehmen – je nachdem, wie hungrig du bist. Versuche, zwischendurch mindestens vier Stunden ohne Essen durchzuhalten. So kommst du in eine Art Minifastenphase. Trinken ist auch hier wieder okay.



 Wenn du Lust auf etwas Süßes hast, greif lieber zu einem Dessert als zu einem süßen Snack zwischendurch. Das vollwertige Essen davor verhindert Glukosespitzen.

 Iss abends früh und geh früh schlafen! Das macht den Einstieg besonders einfach – und spätestens nach dem dritten Tag wirst du morgens keinen Hunger mehr haben.

 Spar dir das Kalorienzählen! Mit veganer Vollwertkost hältst du den Blutzuckerspiegel schön flach und brauchst nicht zu fürchten, dass dein Körper Speck ansetzt.

 Bewege dich! Schon 10–15 Minuten am Tag reichen, am besten direkt oder kurz nach dem Essen, denn so werden Glukosespitzen gedämpft. Aber auch sonst ist Bewegung wichtig, weil sie hilft, den Stoffwechsel in Schwung, Nährstoffe schneller an ihren Bestimmungsort und Schlacken aus dem Körper zu bringen.

# RAUS AUS DER **GLUKOSEFALLE!**



Glukose ist pure Energie, zu viel davon aber auch pures Gift und verantwortlich für zahlreiche Krankheiten – von Übergewicht und Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis zu Diabetes, Alzheimer und Krebs.

Die auf Ernährungsmedizin und Schmerztherapie spezialisierte Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren Dr. Petra Bracht erklärt, was passiert, wenn der Blutzuckerwert ständig Achterbahn fährt. Und sie zeigt, wie es gelingt, ihn nachhaltig in den grünen Bereich zu bringen und gefährliche Glukosespitzen zu vermeiden: durch eine vegane Ernährung mit vielen komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen, regelmäßige Essenspausen und Mahlzeiten, die richtig satt machen und so Heißhunger vorbeugen.

»Der Blutzucker ist ein mächtiger Hebel für ein langes Leben in Gesundheit.« *Petra Bracht*



PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

WG 456 Gesunde Küche  
ISBN 978-3-8338-9447-3



€ 19,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)