

I n f o r m a t i o n s m a t e r i a l v o m 2 6 . 0 1 . 2 0 2 3



Abnehmen mit dem Diabetes-Chip

Wer dauerhaft und gesund abnehmen will, für den kann es durchaus sinnvoll sein, seine Blutzuckerkurve gut zu kennen. Und sich dazu mit einem kleinen Sensor vertraut zu machen, den bislang nur Diabetikerinnen und Diabetiker verwenden. Mit ihm kann man nämlich lernen, welche Lebensmittel den eigenen Blutzuckerspiegel nach oben treiben – und damit für Hungergefühl und am Ende Kilos auf den Hüften sorgen.

Wann ist unser Blutzuckerspiegel zu weit oben?

Schießt die Blutzuckerkurve nach oben, versucht der Körper mit einer Insulinausschüttung dagegen zu arbeiten. Bei hohem Blutzuckerspiegel und während Insulin ausgeschüttet wird, wird die Fettzelle blockiert; es findet keine Fettverbrennung statt. Also wird man nicht abnehmen oder man nimmt sehr schnell wieder zu. Das Tückische daran: Ein hoher Blutzucker tut nicht weh und macht sich im Anfangsstadium auch sonst nicht bemerkbar.

Der kleine Sensor, der von Diabetikern am Oberarm getragen wird, misst regelmäßig den Gewebezucker, von dem man auf den Blutzucker schließen kann. Immer mehr Menschen entdecken diesen Sensor nun auch zum Abnehmen. Und Ernährungsmediziner setzen ihn in der Therapie ein, wenn Menschen Gewicht verlieren sollen.

Wie funktioniert der Sensor?

Der Sensor kann entweder über ein spezielles Ablesegerät oder über eine App vom Handy aus ausgelesen werden. Rund um die Uhr wird eine Kurve aufgezeichnet, die den Zuckeranstieg und -abfall im Blut anzeigt.

Woher bekomme ich den Sensor und wieviel kostet er?

Der Sensor ist frei übers Internet zu bekommen und hält zwei Wochen. Kostenpunkt: circa 40 bis 60 Euro. Es gibt derzeit zwei Firmen, die den Sensor anbieten, die Firma Freestyle Libre und die Firma Dexcom.

Was mache ich mit dem Sensor?

Wer abnehmen und sich mit seiner Blutzuckerkurve vertraut machen möchte, kann in der ersten Woche ganz normal essen. Sinnvoll ist es, parallel ein Ernährungs- und Bewegungstagebuch zu führen. Daran lässt sich ablesen, welche Dinge den Blutzucker extrem nach oben treiben und welche Lebensmittel oder auch Bewegungseinheiten die Blutzuckerkurve dagegen untenlassen.

In der zweiten Woche lässt man bestimmte Lebensmittel, die den Blutzucker in der ersten Woche nach oben getrieben haben, einfach mal weg und beobachtet die Kurve.

Am Ende der zweiten Woche sollte jeder ein Gefühl für seine individuelle Blutzuckerkurve haben.

Was treibt den Blutzucker nach oben?

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich, daher ist es so sinnvoll, anhand eines Tagebuchs seine individuelle Zuckerkurve zu beobachten. Generell kann man sagen: Kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Weißbrot, Kartoffeln, Nudeln und Reis lassen die Kurve extrem nach oben schießen, bei manchen Menschen sogar über das normale Maß hinaus. Aber auch Kraftsport kann die Kurve nach oben treiben. Allerdings wird man feststellen, dass die Kurve dann sehr schnell auch wieder sinkt. Auf Sport sollte man daher auf keinen Fall verzichten! Auch schlaflose Nächte werden die Kurve nach oben treiben. Ein eher unterschätzter Blutzuckertreiber ist dagegen Stress.

Was bringt den Blutzucker in den Normalbereich?

Eiweißreiche Lebensmittel und gesunde Fette, ausreichend Schlaf. Aber auch Ausdauersport, Spaziergänge und Entspannung. Meditieren kann ebenso hilfreich sein, um den Blutzuckerspiegel nach unten zu korrigieren.

Welche Sportart eignet sich besonders zum Abnehmen?

Das kann man so pauschal nicht sagen – Studien aber zeigen, dass Intervalltraining sowie eine Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport die Fettverbrennung am besten ankurbeln. Wichtig ist beim Sport auch der sogenannte „Nachbrenneffekt“ – denn nach dem Sport läuft die Fettverbrennung weiter. Wer also nach dem Sport etwas isst oder in Ruhe auf dem Sofa sitzt, verbrennt weiter Kalorien.

Kraftsport gilt als wunderbare Abnehmhilfe, denn da verbrauchen die Muskeln extrem viel Energie, sprich Kalorien.

Drei Trainingseinheiten fürs Wohnzimmer von Sportwissenschaftler André Napióntek aus Magdeburg

Insgesamt sollte man jede der folgenden Übungen 30 bis 60 Sekunden lang machen und man darf dabei ruhig außer Atem kommen. Das ist sogar erwünscht, damit der Stoffwechsel angekurbelt wird.

1) Nehmen Sie sich zwei gefüllte Wasserflaschen – am Anfang 0,5 Liter, später gern 1 Liter – um den Trainingseffekt zu verstärken.

Laufen Sie, mit den beiden Wasserflaschen in der Hand, schnell auf der Stelle. Die Knie sollten auf Hüfthöhe kommen. Bewegen Sie die Arme angewinkelt im Rhythmus des Laufens.

Laufen Sie 5 Sekunden so schnell Sie können.

Im Anschluss: mit den Flaschen in der Hand fünf Hampelmänner. Dabei die Arme neben dem Kopf nach oben führen, die Beine grätschen. Diese Bewegungsabläufe wiederholen Sie 3 bis 5 Mal.

2) Stützen Sie sich mit beiden Händen auf eine Bank oder die Sitzfläche eines Stuhls, der sicher an der Wand steht. Der Körper ist gestreckt. Machen Sie nun 3 bis 5 Liegestütze. Danach heben Sie den rechten Arm nach oben und drehen Gesicht und Oberkörper ebenfalls nach rechts.

Auch hier wieder 3 bis 5 Wiederholungen. Dann kommt die linke Seite dran. Danach wieder Liegestütze.



3) Laufen Sie wie bei Übung 1 wieder auf der Stelle und hüpfen Sie dann mit beiden Beinen circa einen Meter nach vorn. Gehen Sie dabei in die Knie – ihr Gesäß auf Hüfthöhe. Dann gehen Sie wieder zurück und beginnen den Übungsablauf neu. Auch diese Übung circa 3 bis 5 Mal.

Dreimal pro Woche sollte man solche kleinen Trainingseinheiten machen – wichtig ist, dass immer mindestens ein Tag Regeneration dazwischen liegt, sonst überfordert man seinen Körper.

„Hauptsache Gesund“-Journal-Abo-Hotline: 0341 –3500 3500

Anschrift: MDR, Redaktion Wirtschaft und Ratgeber, „Hauptsache Gesund“, 04360 Leipzig

Unsere nächste Sendung am 02.02.2023: Krebs: neuer Test, Hüfte, Fitmacher Kakao