

Quelle: <https://www.naturepower.de/vitalstoff-journal/was-hilft-gegen-was/stoffwechselbeschwerden/was-hilft-bei-unterzuckerung/print.html>

# Was hilft bei Unterzuckerung

## Unterzuckerung wird durch eine Überproduktion von Insulin verursacht

Hypoglykämie bedeutet einen tiefen Blutzuckergehalt zu haben und wird gewöhnlich durch eine Überproduktion des Hormons Insulin verursacht. Normalerweise befördert Insulin den aus der Nahrung aufgenommenen Zucker von der Blutbahn in die Zellen. Es kontrolliert dadurch den Blutzucker (Glukose) und verhindert einen zu starken Anstieg nach den Mahlzeiten.

Zuviel oder zuwenig Insulin kann zu schweren Problemen führen. Zuwenig Insulin führt zu Diabetes, während zuviel Insulin, als Antwort auf eine Mahlzeit, zu einer Krankheit führt, welche als Hypoglykämie bezeichnet wird. Bei Hypoglykämie lösen Mahlzeiten, welche reich an einfachen Zuckern und raffinierten Kohlenhydraten sind, eine zu starke Insulinsekretion aus, welche dann den Blutzucker auf sehr tiefe Werte senkt. Darüber hinaus enthalten die raffinierten Kohlenhydrate auch kaum den Zuckerstoffwechsel regulierende Nährstoffe.

Obwohl die meisten Körpergewebe bei tiefem Blutzuckergehalt andere Energielieferanten als Glukose verwenden können, ist das Gehirn vollständig auf eine kontinuierliche Glukosezufuhr angewiesen um seine Aufgaben zu erfüllen. Dies erklärt, warum die meisten Symptome von Hypoglykämie mit mentalen Funktionsstörungen verbunden sind.

## Symptome der Krankheit

Die Symptome treten meist am Vormittag und am frühen bis späten Nachmittag, üblicherweise 2 - 5 Stunden nach den Mahlzeiten auf und können schwerwiegend und behindernd sein. Personen mit Hypoglykämie sind oft erschöpft und reizbar zwischen den Anfällen.

### Die Symptome reaktiver Hypoglykämie:

- Schwäche
- Ohnmachtsgefühl
- Erschöpfung oder Müdigkeit
- Herzklopfen
- starker Hunger
- Lust nach Süßigkeiten
- Angstgefühl
- Reizbarkeit
- kalter Schweiß
- Übelkeit
- Schlaflosigkeit (nächtliches Erwachen)
- Stimmungsschwankungen
- Geistige Verwirrung
- Verhaltensstörungen
- Persönlichkeitsveränderungen; Hyperaktivität
- Kopfschmerzen; Migräne und Epilepsie (bei dafür anfälligen Personen)

# Ernährungsempfehlungen bei Unterzuckerung

Die beste Diät um Schwankungen des Blutzuckers zu vermindern ist die folgende: Vermeidung der Einnahme von Zucker und raffinierten Kohlenhydraten (wie weißes Mehl und weißer Reis). Diese führen zu einer schnellen Erhöhung des Blutzuckers, was eine Überproduktion von Insulin auslöst. Diese Nahrungsmittel sollten ersetzt werden durch solche, welche reich an komplexen Kohlenhydraten und Nahrungsfasern sind (die die Absorption der eingenommenen Zucker verlangsamen und den Glukoseanstieg während den Mahlzeiten vermindern), wie Gemüse Hülsenfrüchte, Hafer und Vollkorngetreide. 5 - 6 kleine Mahlzeiten sollten über den Tag verteilt werden; sobald der Blutzucker zu sinken beginnt, dient eine weitere Mahlzeit als Kohlenhydratquelle um den Blutzucker konstant zu halten.

Jede Mahlzeit sollte Nahrungsmittel mit hochwertigen Proteinen und maßvollen Mengen an pflanzlichen Ölen (Nüsse, Samen, kaltgepresste Öle) enthalten. Alkohol, starker Tee, Kaffee und Rauchen verstärken Hypoglykämie

Die Nahrungsmittel sollten nach folgenden Richtlinien ausgewählt werden:

## Erlaubte Nahrungsmittel:

1. Sämtliche Gemüse
2. Sämtliche Obstsorten
3. Frischobst und bestimmte Trockenfrüchte: Äpfel, Bananen, Birnen, Pfirsiche und Pflaumen
4. Eier, Milch und Milchprodukte
5. Nüsse und Samen
6. Vollkornprodukte: Brot und Spaghetti aus 100% Vollweizen. Vollkornreis. Müsli aus gemahlenem Weizen und Haferflocken.
7. Sojabohnen und Sojaprodukte.
8. Versuchsweise Honig in kleinen Mengen.
9. Alle Fleisch- und Geflügelsorten, Fisch und Schalentiere. Fisch und Geflügel eignen sich besser als rotes Fleisch.
10. Entkoffeinierter Kaffee, schwarzer Tee (am besten Kräutertee)

## Zu vermeidende Nahrungsmittel:

1. Datteln, Feigen und Rosinen enthalten zuviel Zucker bezogen auf ihren Fasergehalt und sollten möglichst wenig gegessen werden.
2. Reiner Zucker (weiß, braun oder roh), weißes Mehl und daraus hergestellte Produkte, Pasteten, Kuchen, Backwaren, Süßigkeiten, Weißmehlspegethi, Weißreis, Fertigmüsli mit Zucker und Zusatzstoffen.
3. Kaffee, starker Tee, jede Art von Alkohol, Cola, gezuckerte Fruchtgetränke.

## Nährstoffempfehlungen bei Unterzuckerung

*Vitamin C* kann die Blutzuckerregulation verbessern. Wir empfehlen hohe Dosierungen.

*Vitamin B-Komplex:* Vitamine des B-Komplexes sind essentiell für den Glukoseabbau, der die Energie liefert für die Hirnzellen.

*Magnesium* verbessert die Blutzuckerkontrolle.

*Multimineralien* und *Spurenelemente*: Mängel an verschiedenen Mineralstoffen, einschließlich Zink und Chrom erhöhen das Risiko für Hypoglykämie. Kann Blutzuckerregulation verbessern.

*Chrom* reguliert den Blutzuckerspiegel.

## **Links zu weiteren Informationen**

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)  
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>