

Wie kann ich den Blutzucker senken

Die folgenden Anweisungen, die der Seite <http://alt-support-diabetes.org/newlydiagnosed.htm> entnommen wurden, haben bereits tausenden von Menschen geholfen, einen normalen Blutzucker zu erreichen - egal wie hoch ihr Blutzucker am Anfang auch war.

Schritt 1: Iss, was du immer gegessen hast und schreibe es auf

Iss normal und nimm dein Blutzuckermessgerät um zu den im folgenden angegebenen Zeiten zu messen. Schreibe auf, was du gegessen hast und wie hoch dein Blutzucker gestiegen ist.

nach dem aufstehen (nüchtern)
1 Std. nach jeder Mahlzeit
2 Std. nach jeder Mahlzeit

Was du dadurch entdecken kannst ist, nach welcher Zeit deine höchsten Werte auftreten und wie schnell du zu „normalen“ Werten zurückkehrst. Du wirst auch sehen, dass eine Mahlzeit mit Brot, Obst oder anderen stärkehaltige Nahrungsmittel und Zucker (Kohlenhydrate) zu höheren Werten führt.

Schritt 2: Für die nächsten Tage reduziere die Kohlenhydrate

Eliminiere Brot, Frühstückflocken, Reis, Bohnen, alle Mehlprodukte, Kartoffeln, Körner und Obst. Nimm alle deine Kohlenhydrate mit Gemüse zu dir. Miss mit deinen veränderten Mahlzeiten zu den oben angegebenen Zeiten. Entdecke, was für Verbesserungen du mit deinem Blutzucker erreichen kannst, wenn du verschiedene stark kohlenhydrathaltige Lebensmittel weglässt.

Je näher du an die Werte von Nicht-Diabetikern herankommst, desto größer sind die Chancen, die schrecklichen diabetischen Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Und das sind nach den Erkenntnissen der Ärzte die Werte von Nicht-Diabetikern:

Nüchternblutzucker	Unter 5,5 mmol/l
1 Std. nach der Mahlzeit	Unter 7,8 mmol/l
2 Std. nach der Mahlzeit	Unter 6,6 mmol/l

Wenn du bessere Werte erreichst, dann mache es. Zumindest musst du aber das erreichen, was die Amerikanische Akademie der klinischen Endokrinologen den Diabetikern empfehlen, den Blutzucker 2 Std. nach der Mahlzeit unter 7,8 mmol/l zu bekommen.

Wenn du normale Blutzuckergrenzen erreicht hast, kannst du damit anfangen, schrittweise wieder Kohlenhydrate dazuzunehmen und die Werte weiter zu messen. Höre damit auf, wenn die Werte mit den Kohlehydraten nahe an deine Blutzuckergrenzen herankommen.

Verschiedene Studien lassen vermuten, dass die Werte nach der Mahlzeit diejenigen sind, die am meisten für spätere Komplikationen verantwortlich sind, insbesondere auch für Herzprobleme.

Schritt 3: Testen, testen, testen!

Mache dir klar, du befindest dich in keinem Konkurrenzkampf mit anderen, nur mit dir selbst. Spiele ruhig mit deinem Speiseplan herum und teste, teste, teste! Finde heraus, welche Speisen bei dir hohe Blutzuckerspitzen und welche Heißhunger erzeugen. Finde heraus, welche Speisen bei dir gesunde Blutzuckerwerte ergeben.

Egal was andere dir erzählen, wenn bestimmte Speisen deinen Blutzucker über die Grenzen hinaus erhöhen, dann können sie kein Teil von deinem Speiseplan sein. Dein Blutzuckermessgerät wird dir sagen, was die beste Diabetes-Ernährung für deinen Körper ist. Mache es so und erhalte deine Gesundheit.

Weitere Informationen erhältst du unter: <http://www.bloodsugar101.com>