

Glu-Control

Ein neuer Stern ist aufgegangen am Himmel der Ernährungstrends: Glu-Control – die Kontrolle des Glukosespiegels im Blut soll dazu beitragen, dass das individuelle Wohlbefinden gesteigert und das Risiko für Krankheiten wie der Typ-2-Diabetes gesenkt wird. Um dieses Ziel zu erreichen, geht es zuallererst um die richtige Ernährung, wobei vor allem dem Frühstück eine besondere Bedeutung beigemessen wird. Experten betonen, dass Zucker am Morgen sogenannte Glukosespitzen auslöst, denen eine gesteigerte Insulinproduktion folgt – Gift für Menschen, die bereits an (Prä-)Diabetes leiden. Und nicht nur für diese. Die selbsternannte Glukose-Göttin, die Biochemikerin und Ernährungsexpertin Jessie Inchauspé (@Glucosegoddess auf Instagram mit 2,6 Millionen Followern), führt aus, dass sich jedes Glukose-High, das durch den Verzehr von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln ausgelöst wird, auf unsere Fettverbrennung, den Zustand unserer Haut, unser Schlafverhalten, unsere Stimmung und die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems auswirkt.

Zucker also macht krank und alt, auf diese Gleichung scheinen sich alle geeinigt zu haben, die ihren Blutzuckerspiegel nun auf eigene Faust tracken. Diverse Anbieter wie «Hello Inside» aus Österreich, «Levels» oder «Signos» aus den USA haben den Markt für sich entdeckt und bieten nun die entsprechende Medizintechnik dafür an: kleine Sensoren, die über einen dünnen Metallfaden den Blutzuckerwert im Gewebe messen. Dazugehörige Apps fassen die Ergebnisse und allerhand Tipps und Tricks übersichtlich zusammen. Auch wenn in einer Übersichtsarbeit nun vor dem Glu-Controlling zu Healthstyle-Zwecken gewarnt wird, weil es Orthorexie, Sportsucht oder Essstörungen auslösen kann, «trendet» der Hashtag #bloodsugar in den sozialen Netzwerken gewaltig. Gut also, den Trend zu kennen und in der Beratungstätigkeit darauf eingehen zu können.

Corinna Mühlhausen