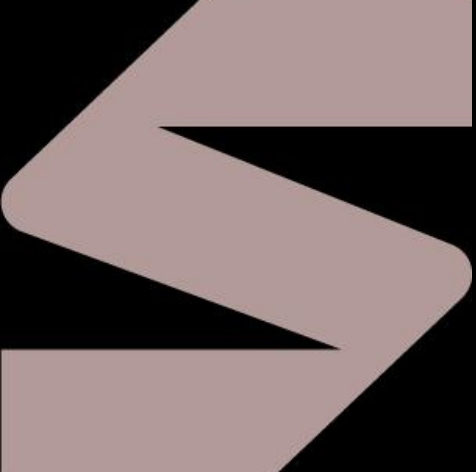




Strong Motion Journal

BESSER INFORMIERT. STÄRKER TRAINIERT.

Glukose – Warum Blutzuckerschwankungen uns mehr beeinflussen, als wir denken

Ausgabe 5 - Juli, 2026

Glukose begleitet uns jeden Tag. Sie ist ein wichtiger Energielieferant für unseren Körper und besonders für unser Gehirn und unsere Muskulatur. Aber was passiert eigentlich in unserem Körper, wenn wir ein Stück Brot, eine Portion Pasta oder etwas Süßes essen?

Von der Mahlzeit zur Glukose

Kohlenhydrate werden während der Verdauung in kleinere Zuckerbausteine zerlegt. Ein großer Teil davon gelangt als Glukose über den Darm in unser Blut. Der Blutzuckerspiegel steigt. Jetzt kommt Insulin ins Spiel. Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es hilft dabei, Glukose aus dem Blut in unsere Zellen zu transportieren. Dort kann sie direkt als Energie genutzt oder gespeichert werden. Das ist ein völlig normaler und wichtiger Vorgang.

Glukose steigt → Insulin wird ausgeschüttet → Glukose gelangt in die Zellen.

Wann wird Insulin zum Problem?

Nicht die einzelne Insulinausschüttung ist das Problem. Unser Körper braucht Insulin jeden Tag. Problematisch kann es werden, wenn wir über lange Zeit sehr häufig große Glukosemengen aufnehmen und dadurch immer wieder starke Insulinreaktionen auslösen. Wenn die Zellen ständig hohen Insulinspiegeln ausgesetzt sind, können sie mit der Zeit weniger empfindlich auf Insulin reagieren. Das nennt man **Insulinresistenz**. Der Körper muss dann immer mehr Insulin ausschütten, um die gleiche Menge Glukose aus dem Blut in die Zellen zu bekommen.

Ein langfristig ungünstiger Kreislauf kann entstehen:

Häufige hohe Glukoseanstiege → hohe Insulinausschüttung → schlechtere Insulinempfindlichkeit → noch mehr Insulin notwendig.

Was hat das mit unserem Wohlbefinden zu tun?

Starke Schwankungen des Blutzuckers können sich bei manchen Menschen direkt bemerkbar machen. Nach einem schnellen Anstieg kann der Blutzucker anschließend wieder deutlich abfallen. Manche Menschen erleben dann **Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Heißhunger oder ein „Energieloch“**. Auch unsere **Stimmung kann davon beeinflusst werden**. Eine stabile Energieversorgung fühlt sich für viele Menschen deutlich angenehmer an als ein ständiges Auf und Ab. Langfristig ist eine gute Insulinempfindlichkeit außerdem wichtig für unsere Stoffwechselgesundheit.

Und was ist mit Entzündungen?

Eine dauerhaft gestörte Glukose- und Insulinregulation steht mit einer erhöhten Belastung des Stoffwechsels und chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung. Das bedeutet nicht, dass jeder hohe Blutzuckerwert automatisch eine Entzündung verursacht. Entscheidend ist das Gesamtbild: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress, Körperfett und genetische Faktoren beeinflussen gemeinsam, wie gut unser Körper mit Glukose umgehen kann.

Warum sollten wir uns damit beschäftigen?

Wir müssen Glukose nicht vermeiden. Wir brauchen Glukose. Auch Kohlenhydrate sind ein wichtiger Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung und können insbesondere beim Training wertvolle Energie liefern. Das Ziel ist vielmehr, unserem Körper dabei zu helfen, Glukose effizient zu verarbeiten und unnötig starke und häufige Schwankungen zu reduzieren. Und genau hier können wir selbst einiges beeinflussen.

Zucker ist nicht gleich Zucker

Wenn wir von Zucker sprechen, meinen wir nicht immer dasselbe. **Glukose** ist der wichtigste Zucker für unseren Körper und kann direkt als Energie genutzt werden. **Fruktose** kommt natürlicherweise vor allem in Obst vor und wird überwiegend in der Leber verarbeitet. **Saccharose**, also unser klassischer Haushaltszucker, besteht aus Glukose und Fruktose.

Für unseren Körper macht es einen Unterschied, aus welchem Lebensmittel diese Zucker stammen. Ein Stück Obst enthält beispielsweise neben Zucker auch Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und viele weitere Pflanzenstoffe. Eine Limonade liefert dagegen vor allem schnell verfügbare Zucker – ohne nennenswerte Ballaststoffe. Deshalb sollte man nicht nur auf die enthaltene Zuckermenge schauen, sondern immer auch auf das gesamte Lebensmittel.

Stärke – Kohlenhydrate sind nicht nur Zucker

Auch Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Haferflocken enthalten Kohlenhydrate – allerdings hauptsächlich in Form von **Stärke**. Stärke besteht aus vielen miteinander verbundenen Glukosebausteinen. Während der Verdauung wird die Stärke Schritt für Schritt aufgespalten und die daraus entstehende Glukose gelangt ins Blut. Wie schnell das passiert, hängt unter anderem

davon ab, wie stark ein Lebensmittel verarbeitet wurde. Ein grob verarbeitetes Vollkornprodukt wird beispielsweise anders verdaut als ein stark verarbeitetes, fein gemahlenes Produkt. Auch Zubereitung und Kombination mit Protein, Fett und Ballaststoffen spielen eine Rolle. Deshalb sind Kohlenhydrate nicht automatisch „gut“ oder „schlecht“.

Entscheidend sind die Art, die Menge und die Kombination.

Und was ist mit Fruktose?

Fruktose wird häufig als „Fruchtzucker“ bezeichnet. Sie kommt natürlicherweise in Obst vor, aber auch in Honig, Süßigkeiten, Softdrinks, Fruchtsäften und vielen stark verarbeiteten Lebensmitteln. Im Gegensatz zu Glukose wird Fruktose zu einem großen Teil in der **Leber verarbeitet**. Dort wird sie entweder für den Energiebedarf genutzt oder in andere Stoffwechselprodukte umgewandelt. Das ist grundsätzlich kein Problem. Problematisch kann es werden, wenn wir **über längere Zeit sehr große Mengen Fruktose aufnehmen**, insbesondere in Form von zuckerhaltigen Getränken, Süßigkeiten und Fruchtsäften.

Die Leber kann Fruktose nicht einfach unbegrenzt speichern. Wird mehr Fruktose aufgenommen, als der Körper aktuell benötigt, kann ein Teil davon in **Fett umgewandelt** werden. Bei dauerhaftem Überschuss kann dies zur Fetteinlagerung in der Leber beitragen und den Stoffwechsel belasten. Besonders leicht nehmen wir große Mengen Fruktose über Getränke auf. Ein Glas Fruchtsaft oder ein Smoothie enthält schnell den Zucker mehrerer Früchte, ohne dass wir die gleiche Menge an Ballaststoffen und Sättigung bekommen würden, die beim Essen von ganzen Früchten entsteht. **Das bedeutet nicht, dass Obst schlecht ist. Im Gegenteil:** Ganzes Obst enthält neben Fruktose auch Ballaststoffe, Wasser, Vitamine und zahlreiche Pflanzenstoffe. Die Menge und die Form machen den Unterschied. **Ein Apfel ist etwas völlig anderes als ein Glas Apfelsaft.** Unser Ziel sollte deshalb nicht sein, Fruktose komplett zu vermeiden, sondern einen übermäßigen Konsum von zugesetztem Zucker, Süßigkeiten und zuckerreichen Getränken zu reduzieren. **Die Form, in der wir Zucker konsumieren, macht also einen großen Unterschied.**

In der nächsten Ausgabe zeigen wir dir einige Tricks, mit denen du deine Glukose- und Insulinreaktion über den Tag positiv beeinflussen kannst – ohne auf Kohlenhydrate verzichten zu müssen.

Train hard. Recover smart.

Dein Strong Motion Team

**Artikel online
lesen? Einfach
den QR-Code
scannen.**

