

„Hafermilch ist nicht gut für den Körper“

Stand: 16:02 Uhr | Lesedauer: 13 Minuten



Von **Cornelia Karin Hendrich**
Redakteurin



Jessie Inchauspé hat einen Master in Biochemie gemacht und ist Bestseller-Autorin

Quelle: Osvaldo Ponton

Probleme wie Heißhunger, Migräne, aber auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen – all das kann mit dem Blutzuckerspiegel zu tun haben, sagt die Biochemikerin Jessie Inchauspé. Sie hat Tricks gefunden, um diesen flach zu halten und die Lebensqualität zu steigern.

Als die französische Biochemikerin Jessie Inchauspé nach dem Studium in einem Gesundheitstechnologie-Startup im Silicon Valley arbeitete, ließ sie aus Interesse ein Glukosemessgerät an ihrem Körper anbringen. Durch die Haut an ihrem Oberarm wurde eine winzige Nadel gestochen, darüber ein Sensor befestigt, der den Blutzuckerwert in Echtzeit übermittelte. So gewann sie detaillierte Daten darüber, welche Auswirkungen welches Essen auf ihren Blutzuckerwert hat.

Inchauspé sagt, unser Körper spreche mit uns, man müsse nur richtig zuhören. Mit unserer Art zu essen verhindern wir demnach, dass wir morgens fit und gut erholt aufwachen. Und mehr noch: Auch chronische Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems oder Arthritis (<https://www.welt.de/themen/arthritis/>) könnten damit in Zusammenhang stehen.

WELT: Frau Inchauspé, Sie sagen, Sie haben eine Lösung für viele Probleme wie Migräne (<https://www.welt.de/themen/migraene/>), Pickel (<https://www.welt.de/themen/pickel/>), Müdigkeit oder Stimmungstiefs. Was ist diese Lösung?

Jessie Inchauspé: Mein Konzept basiert darauf, dass die meisten Menschen jeden Tag starke Glukosespitzen haben, ohne es zu wissen. Die meisten Lebensmittel, die wir zu uns nehmen, verursachen starke Blutzuckeranstiege und danach wieder einen Blutzuckerabfall. Dieses Auf und Ab ist mit vielen Symptomen und Krankheiten verbunden – von Akne (<https://www.welt.de/themen/akne/>) über Falten und Diabetes (<https://www.welt.de/themen/diabetes/>) bis hin zu Heißhungerattacken und Unfruchtbarkeit.

WELT: Was genau passiert, wenn wir eine Glukosespitze haben?

Inchauspé: Diese Glukosespitzen schaden unseren Zellen. Jede Glukosespitze stresst sie, was zu Entzündungen (<https://www.welt.de/themen/entzuendungen/>) im Körper führt. Mit der Zeit können die Zellen überdies nicht mehr so effizient Energie erzeugen. Zudem wird mit jeder Glukosespitze der Alterungsprozess beschleunigt, innerlich und auch äußerlich. Freie Radikale und die

Entzündungsprozesse können zu rheumatoider Arthritis und Arthrose (<https://www.welt.de/themen/arthrose/>) führen. Und schließlich lösen wir mit jeder Glukosespitze die Ausschüttung von Insulin in unserem Körper aus.

WELT: Welche Folgen kann das haben?

Inchauspé: Zu viel Insulin führt mit der Zeit zu Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, zu Fruchtbarkeitsproblemen und anderem. Die Symptome der Glukosespitzen sind individuell, manche Menschen fühlen sich zittrig, ein wenig schwindlig, nicht besonders wohl. Bei anderen kann es zu einer Migräne kommen. Bei manchen Menschen wie bei mir können Glukosespitzen mentale Probleme auslösen. Ich glaube, all diese Symptome sind der Versuch des Körpers, uns mitzuteilen, dass eine Glukosespitze auftritt und nicht gut für uns ist.

WELT: Welche mentalen oder psychischen Probleme können durch Glukosespitzen auftreten?

Inchauspé: Das sind ziemlich neue Erkenntnisse. Je mehr Glukosespitzen jemand durch seine Ernährung hat, desto häufiger treten Depressionen (</gesundheit/plus240609169/Diabetes-Zusammenhaenge-zwischen-Psyche-und-Blutzucker-bleiben-zu-oft-unbeachtet.html>) oder Angststörungen auf. Ich habe mich persönlich für den Blutzuckerspiegel interessiert, weil ich herausgefunden habe, dass die Glukosespitzen mit den psychischen Problemen zusammenfielen, die ich mit 19 Jahren hatte. Als ich anfang, meinen Blutzucker stetig zu messen, war das eine große Entdeckung für mich. Ich dachte: „Wow, die Blutzuckerspitzen treten zur gleichen Zeit auf, in denen ich diese Gefühle habe.“ Und ich habe bemerkt, dass sich meine psychische Gesundheit verbessert, wenn ich die Spitzen vermeide.

WELT: Was passiert noch, wenn man viele Glukosespitzen hat?

Inchauspé: Das Auffälligste ist, dass man sich müde fühlt. Man hat das Gefühl, den ganzen Tag über nicht viel Energie für Aktivitäten zu haben. Außerdem hat man alle zwei Stunden Hunger. Und ein drittes häufiges Symptom ist das Verlangen nach zuckerhaltigen Dingen, regelrechte Heißhungerattacken. Langfristig führen Glukosespitzen zu Hautproblemen wie Akne, Schuppenflechte (<https://www.welt.de/themen/schuppenflechte/>) und Ekzemen, je nach Typ auch zu Schlaflosigkeit oder Gewichtszunahme. Im Lauf der Zeit kann ein hoher Blutzuckerspiegel auch das Risiko für Herzkrankheiten und Alzheimer erhöhen.

WELT: Für all das gibt es eine einfache Lösung, sagen Sie. Man muss auf die Reihenfolge beim Essen achten.

Inchauspé: Aus Studien wissen wir, dass wir die Glukosespitzen um bis zu 75 Prozent reduzieren können, wenn wir die Lebensmittel in einer bestimmten Reihenfolge essen. Und zwar sollte man zuerst das Gemüse essen, dann Proteine und Fette und schließlich Stärke und Zucker. Wenn Sie ein klassisches Gericht mit Kartoffeln, Roulade und Mischgemüse vor sich haben, beginnen Sie mit dem Gemüse, essen dann das Fleisch und hören mit den Kartoffeln auf. Sie werden sehen, dass sich Ihr Körper leichter anfühlen wird, Sie werden mehr Energie haben und weniger Heißhunger während des Tages spüren.

WELT: Menschen berichten auf Instagram, dass sie abnehmen, wenn sie in dieser Reihenfolge essen. Eine Frau erzählt, bei ihr seien es sechs Kilo in vier Monaten gewesen.

Inchauspé: Das Vermeiden von Glukosespitzen dient zuallererst der Gesundheit, es handelt sich nicht um eine Diät. Aber wenn wir Glukosespitzen vermeiden, reduzieren wir Heißhunger, wir fühlen uns besser. Wir haben mehr Energie. Sehr oft führt das zu einer Gewichtsabnahme. Ich würde sagen, dass rund 75 Prozent der Menschen in meiner Community feststellen, dass sie abnehmen.

WELT: Werden wir konkret. Jedes Essen sollte also mit Gemüse beginnen, zum Beispiel einem Salat?

Inchauspé: Ja, jede Mahlzeit beginnt mit Gemüse, es kann jede Art von Gemüse sein: ein Salat, rohe Tomaten oder der übrig gebliebene Brokkoli vom Vorabend. Das funktioniert deshalb, weil Gemüse Ballaststoffe enthält. Wenn Sie das Gemüse zuerst essen, gelangen die Ballaststoffe in Ihren Darm und bilden dort ein schützendes Netz. Und dieses Schutznetz hilft dem Körper, nicht zu viel Glukose aus dem Rest der Mahlzeit aufzunehmen. Das ist Lifehack Nummer eins, wie ich es nenne.

WELT: Viele Leute mögen das nicht, sie bekommen Bauchschmerzen von rohem Gemüse, etwa von Paprika.

Inchauspé: Sie müssen es nicht roh essen, auch ich bevorzuge gekochtes Gemüse. Man kann es vorkochen und im Kühlschrank aufbewahren. Oder das Gemüse grillen oder dämpfen.

WELT: Wer erst das Gemüse isst, verhindert die Heißhungerattacken, die einen später am Nachmittag oder Abend oft überkommen?

Inchauspé: Ja, das ist ein sehr mächtiges Werkzeug. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten mit Gemüse beginnen, wird die Glukosespitze der ganzen Mahlzeit reduziert. Und damit reduziert man auch den Glukoseabfall danach, wenn der Blutzucker sinkt. Wir wissen, dass dieser Blutzuckerabfall das Verlangen in unserem Gehirn aktiviert. Sie werden feststellen, dass Ihr Körper weniger Verlangen nach süßen Lebensmitteln hat.

WELT: Wie sieht ein gutes Frühstück aus?

Inchauspé: Das einfachste, was man sich merken kann, ist: nichts Süßes zum Frühstück. Statt Toast mit Marmelade könnten Sie Toast mit Käse essen, mit Fisch oder Eiern. Wenn man mehr Hunger hat, dann sind Eier großartig. Würstchen sind gut, wie alles, was voller Eiweiß und herzhaft ist und Ihnen hilft, für den Rest des Tages gleichmäßig Energie zu haben. Wer gar nicht auf den Marmeladentost verzichten möchte, sollte vorher eine Scheibe Toast mit Käse oder Wurst essen. Denn was man wirklich vermeiden sollte, ist, etwas Süßes auf leeren Magen zu essen.

WELT: Viele trinken inzwischen ihren Kaffee mit Hafermilch. Doch von Hafermilch halten Sie nicht viel?

Inchauspé: Hafer ist ein Getreide, Hafermilch wird aus Haferkörnern hergestellt. Haferflocken enthalten eine Menge Glukose. Im Vergleich zu anderen Milchprodukten wie Kuhmilch erzeugt Hafermilch bei den meisten Menschen einen großen Glukosespike. Hafermilch ist deshalb nicht gut für den Körper. Es ist besser, Kuhmilch oder auch Mandelmilch zu trinken. Man sollte vor allem morgens Hafermilch nicht auf leeren Magen trinken.

WELT: Ernährungstipps für den Mittag sind oft kompliziert. Geht das auch einfacher, zum Beispiel für Leute, die sich schnell etwas im Homeoffice zubereiten wollen?

Inchauspé: Machen Sie sich ein Sandwich: etwas Brot, Käse und Schinken. Vielleicht noch ein paar Tomaten. Solange eine Mahlzeit nicht nur aus Kohlenhydraten besteht, helfen Sie Ihrem Körper. Was Sie vermeiden sollten, sind nur Nudeln oder Brot. Man sollte immer darauf achten, dass man Eiweiß, Fett und Ballaststoffe hinzufügt. Jedes Mal, wenn Sie etwas Stärkehaltiges, also Kartoffeln oder etwas aus Getreide, zu sich nehmen, ist es noch besser, etwas zu essen, das überhaupt keine Stärke enthält. Man kann sich dazu einen Salat mit ein paar Gemüsestücken, etwas Käse und einem Essig dressing machen.

WELT: Was könnte man am Abend essen?

Inchauspé: Für das Abendessen, wenn Sie ein bisschen mehr Zeit zum Kochen haben, beginnen Sie mit einer Gemüse Vorspeise. Suchen Sie sich Ihr Lieblingsgemüse aus und bereiten Sie am besten am Wochenende eine große Portion davon schon einmal zu. Ich brate am Sonntag große Mengen Gemüse und bewahre sie im Kühlschrank auf. Jeden Abend vor dem Abendessen esse ich ein paar Bissen Brokkoli mit etwas Tahinisaucen oder Parmesan als Vorspeise, und dann kann man essen, was man will. Das Tolle an diesem Konzept ist, dass man sich nicht an einen bestimmten Speiseplan halten muss. Du kannst wirklich essen, was du willst, solange du daran denkst, zuerst das Gemüse und nicht nur die Kohlenhydrate zu essen.

WELT: Wenn ich abends fernsehe, bekomme ich oft noch Hunger. Was würden Sie dann empfehlen?

Inchauspé: Das Beste, was man essen kann, ist etwas, das nicht süß ist. Alles, was Sie mögen. Wenn der Magen leer ist, ist es viel besser, etwas Eiweiß, Gemüse, vielleicht ein Brot mit Käse zu essen.

WELT: Sie haben aber noch mehr Tricks, auch dafür, wenn man etwas Süßes essen will?

Inchauspé: Ja, ein sehr wirksamer Trick ist, dann etwas Essig zu trinken. Einfach einen Löffel Apfelessig in ein großes Glas Wasser geben und vor dem Essen trinken. Der Essig reduziert den Glukoseschub, den die süße Speise auslöst, um rund 30 Prozent. Der zweite Trick: Ummanteln Sie das Süße. Damit meine ich, wenn Sie einen Schokoladenkuchen essen wollen, geben Sie Eiweiß, Fett oder Ballaststoffe dazu, zum Beispiel, indem Sie einen Joghurt dazu essen. Und der dritte Trick ist, dass Sie Ihre Muskeln zehn Minuten lang bewegen, nachdem Sie etwas Süßes gegessen haben. Vielleicht kann man vor dem Fernseher ein paar Kniebeugen machen, ein paar Gewichte heben oder ein bisschen tanzen. Hauptsache, die Muskeln werden aktiviert, damit sie die Glukose, die in Ihr Blut gelangt ist, aufnehmen können.

WELT: Ich habe es probiert, Essigwasser schmeckt nicht besonders.

Inchauspé: Fangen Sie mit nur wenigen Tropfen in einem großen Glas Wasser an. Sie werden sich besser fühlen. Essig ist übrigens auch gut für die Verdauung. Ansonsten sind die beiden anderen Tricks aber genauso gut. Essig senkt die Glukosespitzen, und er hilft Ihrem Körper, mehr Fett zu verbrennen. In einigen Fällen konnte er sogar Diabetes rückgängig machen (https://www.diabetes-deutschland.de/archiv/archiv_5392.htm#:~:text=Wissenschaftler%20aus%20den%20USA%20haben,%C3%BCber%20etwas%20niedrigere%20Blutzuckerwer). Er ist sehr wirkungsvoll.

WELT: Manche Leute haben das Gefühl, sie haben plötzlich einen niedrigen Blutzuckerspiegel, ihnen wird schwindlig.

Inchauspé: Das kommt von der Achterbahn des Blutzuckerspiegels. Dadurch hat der Körper irgendwann eine sogenannte geringe metabolische Flexibilität, und Sie haben das Gefühl, Sie müssten alle zwei Stunden etwas essen. Wenn Sie den Glukosespiegel flach halten, verschwinden diese Auswirkungen.

WELT: Ein anderes Problem: Manchmal hat man das Gefühl, dass man mit ein bisschen Zucker besser denken oder sich konzentrieren kann.

Inchauspé: Das liegt daran, dass Zucker im Gehirn Dopamin freisetzt, das wiederum dafür sorgt, dass wir uns gut und ein wenig wacher fühlen. Ich verstehe das vollkommen. Und wenn ich lange arbeite, möchte ich auch Schokolade essen, weil sie mir Freude bereitet und ich mich besser fühle. Aber wir wissen auch, dass wir damit auf Dauer die Fähigkeit unseres Körpers beeinträchtigen, Energie zu produzieren.

WELT: Warum ist das so?

Inchauspé: Es ist eine Art Teufelskreis, denn je mehr wir unseren Körper darauf trainieren, auf Zucker als Energielieferant angewiesen zu sein, desto weniger gut ist unser Körper in der Lage, Energie zu produzieren. Wenn Sie einen kleinen Energieschub für Ihr Gehirn brauchen, dann essen Sie etwas Süßes, aber nehmen Sie am besten noch etwas anderes zu sich, vielleicht ein paar Mandeln oder Nüsse, vielleicht ein Ei, sodass Sie die Blutzuckerspitze reduzieren.

WELT: Dopamin ist wie eine Droge, an die wir uns gewöhnt haben?

Inchauspé: Wir haben ein System in unserem Körper, das uns belohnt, wenn wir süße Lebensmittel essen. Denn früher, in prähistorischen Zeiten, bedeutete süßes Essen, dass es sicher war. Jedes Mal, wenn wir jetzt etwas Süßes essen, sagt unser Körper: „Oh, gut gemacht, iss mehr davon.“ Das Problem ist, dass die Lebensmittelindustrie das ausnutzt und sehr, sehr süße Lebensmittel herstellt. Wenn früher etwas süß war, dann war es ein Stück Obst, es enthielt auch eine Menge Ballaststoffe und Wasser. Man kann davon nicht Unmengen essen.

WELT: Und heute?

Inchauspé: Heute haben wir Schokoriegel, die das Äquivalent von zehn Stücken Obst in einem winzigen Stück Nahrung sind, ohne die Ballaststoffe, ohne das Wasser. Und so nutzt die Lebensmittelindustrie den Dopamin-Mechanismus aus, um Geld zu verdienen. Wenn Sie süchtig nach Süßigkeiten sind, können Sie versuchen, von Süßigkeiten auf Obst umzusteigen. Nehmen Sie Apfelscheiben mit etwas Joghurt und trainieren Sie Ihren Körper sozusagen um.

WELT: Bei Honig denken viele, das sei als Naturprodukt besser als Zucker.

Inchauspé: Nein, nein. Honig hat viel mehr Fruktose als normaler Haushaltszucker. Fruktose führt zu mehr Entzündungen und lässt uns schneller altern. Wir finden Fruktose in hohen Mengen in Coca-Cola und Orangensaft, aber dieser Zucker ist auch in Trockenfrüchten, Limonaden und süßem Obst enthalten.

WELT: Fruktose wird vom Körper schneller in Fett umgewandelt als Glukose.

Inchauspé: Das ist richtig. Und eines der häufigsten Fette, die Fruktose macht, sind Triglyzeride, eine der Hauptursachen für Herzprobleme und Herzkrankheiten.

WELT: Was ist eigentlich besser für den Blutzuckerspiegel: über den Tag verteilt zu essen oder für eine lange Zeit des Tages nichts zu essen?

Inchauspé: Es ist besser, drei volle Mahlzeiten am Tag zu essen als drei Mahlzeiten plus immer wieder Snacks zwischendurch. Und das wissen wir ganz sicher. Und wenn Sie jemand sind, der das Frühstück auslässt und nur zwei Mahlzeiten am Tag isst, dann ist das auch in Ordnung. Wichtig ist, dass die erste Mahlzeit des Tages, wann auch immer das für Sie ist, nicht süß sein sollte.

WELT: Was kann man am besten trinken, außer immer nur Wasser?

Inchauspé: Wenn es warm ist, würde ich Sprudelwasser mit ein paar Eiswürfeln trinken, vielleicht mit ein bisschen Zitrone, vielleicht ein bisschen Essig, wenn man Essig mag wie ich. Alles in dieser Richtung ist großartig. Wichtig ist: Fruchtsäfte sind nicht gut für den Körper. Fruchtsäfte sind nur der Zucker der Früchte, der extrahiert wurde. Es ist wirklich wichtig, sie wie ein Dessert zu betrachten. Wir müssen aufhören zu denken, dass Fruchtsaft gesund sei.

WELT: Die Ernährungsberaterin Sarah Keogh sagt, bei einem normalen Blutzuckerspiegel könne der Körper Blutzuckerspitzen gut kompensieren, darauf müsse man nicht achten. Gesundheitsprobleme, wie Sie sie beschreiben, könnten auch auf einen Mangel an Nährstoffen zurückzuführen sein, etwa von Vitamin B.

Inchauspé: Natürlich ist Glukose nicht alles. Wir müssen auch Dinge wie Ernährungsmängel, Stress, Schlaf, Bewegung und andere Aspekte berücksichtigen. Aber dass man sich keine Sorgen um die Spitzen machen muss, wenn man kein Diabetes hat, stimmt nicht. Wir wissen heute, dass selbst bei den meisten Nicht-Diabetikern ganz gewöhnliche Lebensmittel den Blutzuckerspiegel in einen sehr ungesunden Bereich bringen können. Das ist eine relativ neue Erkenntnis. Lange dachten wir, wenn du kein Diabetiker bist, brauchst du dich auch nicht um deinen Blutzuckerspiegel zu kümmern. Aber das stimmt nicht.

Jessie Inchauspé, „Der Glukose-Trick: Wie man der Achterbahn des Blutzuckerspiegels entkommt“, Heyne (E-Book 10 Euro
(<https://amzn.to/3ctJUy3>)*; **Paperback 13 Euro** (<https://amzn.to/3PYOUse>)*)

** Dieser Text enthält Affiliate-Links. Sollten Sie über die mit einem Stern gekennzeichneten Links einen Kauf abschließen, erhält WELT eine geringe Provision. Unsere Standards der Transparenz und journalistischen Unabhängigkeit finden Sie unter [axelspringer.de/unabhaengigkeit](https://www.axelspringer.de/unabhaengigkeit) (<https://www.axelspringer.com/de/Leitlinien-der-journalistischen-unabhaengigkeit>).*

Dieser Text erschien erstmals im September 2022.

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/240695563>