



ZWISCHEN ZUCKERLUST UND NASCHDEMENTZ

ACHTUNG! HOHER ZUCKERGEHALT MACHT SUCHTIG!

NUR NOCH EIN KLEINES STÜCK...

WARUM WOLLEN WIR SCHON WIEDER NASCHEN?

Zwischen Zuckerlust und Naschdemenz

Esskonzept Berlin - Brandenburg
Manon Goldammer
Staatl. exam. Diätassistentin

1



Das bin ich...

- **Manon Goldammer**
- staatlich examinierte Diätassistentin, niedergelassen in Berlin-Friedrichshain und Trebbin
- Abschluss 2011: Diätassistentin an der Gesundheitsakademie die Charité
- Arbeitserfahrung in div. Reha-Einrichtungen: Suchterkrankungen, Depressionserkrankungen und Ängste, Orthopädie und Neurologie
- freiberuflich tätig seit 2015 in Einzeltherapie und BGF
- Weiterbildungsqualifikationen
 - Sporternährung
 - Vegane Ernährung
 - Darmgesundheit
 - Schwangerschafts-, Säuglings- und Kleinkindernährung
 - Seit 2025: Coach für ganzheitliche Frauengesundheit

BKK Diakonie
Gesundheitskassen für soziale Berufe

2



Inhalt

- Was sind Kohlenhydrate?
- Was passiert im Körper damit?
- BZ-Spiegel und seine Achterbahnfahrten
- Ballaststoffe als natürlich „Bremse“
- Alltagstipps
- Mythos oder Wahrheit
- Zusammenfassung
- Fragerunde

BKK Diakonie
Gesundheitskassen für soziale Berufe

3



Hast du heute schon eine Süßigkeit gegessen?

Slido-Umfrage



BKK Diakonie
Gesundheitskassen für soziale Berufe

4

Was sind Kohlenhydrate

Aufbau Einfachzucker

- Traubenzucker (Glukose)
- Galaktose (Schleimzucker)
- Fruchtzucker (Fructose)

Aufbau Zweifachzucker

- Haushaltszucker (Saccharose)
- Milchzucker (Laktose)
- Malzzucker (Maltose)

Aufbau Vielfachzucker

Stärke besteht aus einer Vielzahl an verknüpften Einfachzuckern (Glukose).

Hauptlieferanten:

- Brot, Brötchen, Backwaren
- Nudeln, Teigwaren
- Reis
- Müsli, Haferflocken
- Kartoffeln
- Obst
- Süßes

Aufgaben:

- Energief Lieferant (4,1kcal/g)
- Sättigung
- Süßungsmittel

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

5

Kohlenhydrate – Merke

- leichtester Energielieferant, werden immer zuerst verbrannt
- begrenzte Speicherkapazitäten → zu viel wird in Fett umgewandelt (Fettleber!)
- beeinflussen den Blutzucker- und damit den Insulinspiegel
- Bedarf:
 - KH sind NICHT essentiell, daher gibt es keinen "echten" Bedarf

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

6

Vom Brot bis...

- 1 Nahrung**
Wir essen kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Brot, Nudeln, Reis oder Obst.
- 2 Zerkleinerung im Mund**
Durch Kauen werden die Kohlenhydrate zerkleinert und mit Speichel vermischt.
- 3 Verdauung im Magen**
Im Magen wird der Speisebrei durchmischt und weiter aufgeschlossen.
- 4 Abbau im Dünndarm**
Im Dünndarm werden die Kohlenhydrate durch Verdauungsenzyme in kleine Zuckermoleküle (Glukose) zerlegt.
- 5 Aufnahme ins Blut**
Die Glukose gelangt durch die Darmwand in die Blutbahn. Der Blutzuckerspiegel steigt.
- 6 Signal an die Bauchspeicheldrüse**
Die Bauchspeicheldrüse erkennt den Anstieg und schüttet das Hormon Insulin aus.

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

7

... zur Zelle

- 7 Insulin – der Schlüssel**
Insulin wirkt wie ein Schlüssel und öffnet die Türen der Körperzellen.
- 8 Glukose gelangt in die Zelle**
Durch geöffnete „Türen“ (Rezeptoren) kann die Glukose aus dem Blut in die Zelle gelangen.
- 9 Energie für den Körper**
In der Zelle wird die Glukose verwertet und in Energie umgewandelt.
- 10 Überschuss wird gespeichert**
Überschüssige Glukose wird in Leber und Muskeln gespeichert. Reicht der Platz nicht, wird sie als Fett eingelagert.

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

8

Nüchtern/ Basal (nachts)

Bauchspeicheldrüse: kontinuierliche Abgabe von Insulin (Basalinsulin)

Leber: stündliche Zuckerabgabe

Nach und zwischen den Mahlzeiten (tagsüber)

morgens: 2 Brötchen mit Honig/ Marmelade

mittags: Spaghetti bolognese

abends: Salat mit Thunfisch und Käse

Unterzuckerung (Heißhunger, Appetit)

gute Fettverbrennung (aktivierter Fettstoffwechsel)

kaum Fettverbrennung

gute Fettverbrennung (aktivierter Fettstoffwechsel)

vordere Linie: Blutzuckerspiegel (grün-orange) | **hintere Linie:** Insulinspiegel (blau-rot) | ◻ Glukose | ▲ Insulin

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe



Das Diagramm zeigt den Energiehaushalt über den Tag. Die Zeitachse reicht von 6:00 bis 19:00 Uhr. Über der Zeitachse sind Snacks eingezeichnet, die zu einer Erhöhung der Fettverbrennung führen. Die Snacks sind: Brötchen mit Belag (ca. 7:30), Banane (ca. 10:30), Nudeln mit Soße (ca. 12:30), Limonade (ca. 14:30), Brot mit Belag (ca. 17:30) und Kartoffelchips (ca. 18:30). Unter der Zeitachse ist ein Balken für die Fettverbrennung dargestellt, der in zwei Bereiche unterteilt ist: 'Fettverbrennung' (gelb) und 'kaum Fettverbrennung' (orange). Die Snacks führen zu einer Erhöhung der Fettverbrennung.

Auswirkungen von Snacking



Glykämischer Index: Blutzuckeranstieg von Lebensmitteln (schematisch)

Das Diagramm zeigt die Kalorien- und Fettbelastung von Lebensmitteln auf einer Skala von 'keine bzw. geringe BZW.' bis 'sehr hohe BZW.'. Die Lebensmittel sind in fünf Kategorien unterteilt:

- keine BZW.:** kalorienfreie Getränke, frisches Gemüse, frischer Fisch, Eier, Speck, Fette und Pflanzenöle, Käse.
- geringe BZW.:** frisches Obst (Beerenfrüchte und Zitrusfrüchte bevorzugen), keine Konserven, Pilze, Nüsse und Samen, Milch, Joghurt, Quai K, Frischkäse.
- mäßige BZW.:** Vollkornbrot, Vollkornmudeln (al dente), Kartoffeln (festkochend), Wildreis, Hafer, Trockenobst.
- hohe BZW.:** Weißbrot, Weizenbrötchen, Toast, Baguette, Waffeln, Kekse, Gebäck, Kartoffelpüree, Nudeln (weichekocht), Reis.
- sehr hohe BZW.:** zuckerhaltige Getränke, süßalkoholische Getränke, Cornflakes, Puffreis, Bonbons, Zucker und Süßigkeiten, Salzstangen, Chips, Säfte.

[illegible]

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Dienste



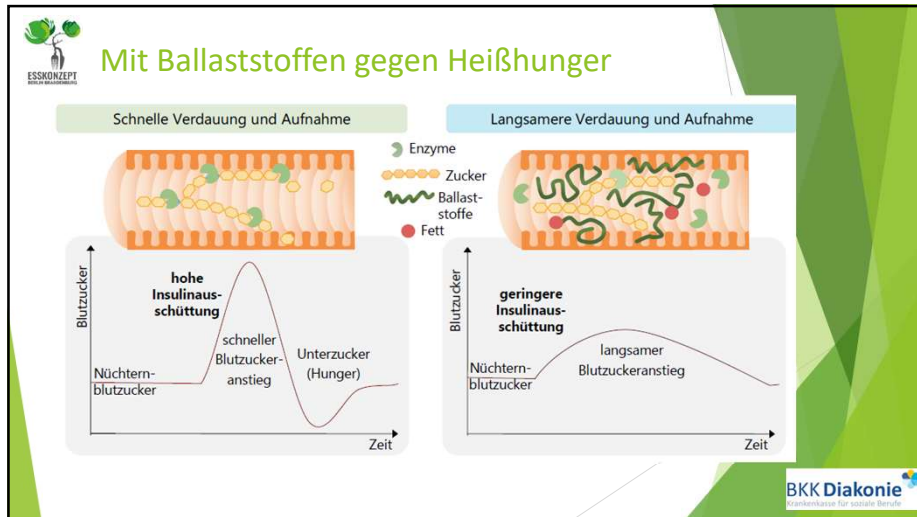
ESSKONZEPT

Bedarf: 30g / Tag

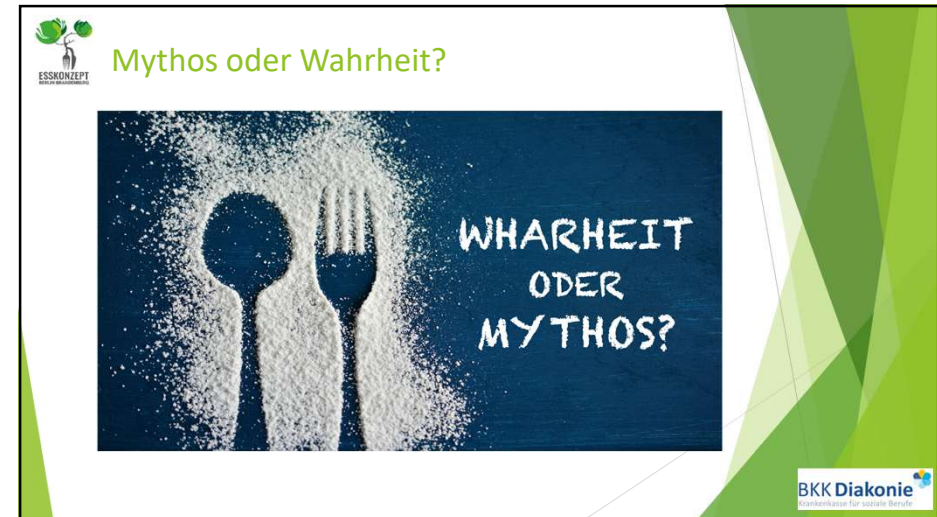


BKK Diakonie

12



13



14



15

FALSCH!

- Saft hat den gleichen Zuckergehalt wie Cola!
- Kein Sättigungssignal
- Für ein Glas Orangensaft braucht man 2-3 Orangen = mehr als Tagesration Obst
- Blutzuckerspiegel fährt Achterbahn
- **Folge:** Heißhungerattacken und erhöhtes Diabetesrisiko

BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

16



Hinweis „ohne Zucker“ bedeutet zuckerfrei!



17



Falsch

Das bedeutet nur, dass kein (Haushalts-)Zucker zugesetzt wurde. Dennoch kann Glukose-Fruktose-Sirup, Invertzuckersirup, Malzsirup, Fruchtzucker und andere Zuckerarten hinzugefügt worden sein.

Tipp: Hinter der Endung „-ose“ (Saccharose, Fructose etc.) verbirgt sich in der Regel immer eine Zuckerart!

18



Süßstoffe sind gesünder als Zucker!



https://www.focus.de/gesundheit/news/suessstoff-wie-gefaehrlich-sind-aspartam-und-accesulfam-fuer-die-gesundheit_id_8809012.html

19



Nicht unbedingt

- Süßstoffe haben höhere Süßkraft und somit bleibt Süßlevel eines Menschen bestehen
- Süßstoffe haben KEINEN direkten Einfluss auf Blutzuckerspiegel
 - Jedoch verändern sie dennoch den Fett- und Energiestoffwechsel
- Süßstoffe sind schädigend für den Darm (=Sitz unserer Gesundheit)
- Fazit:
Lieber mal eine „echte“ Cola zum Essen bewusst genießen

20



21

 Slide 22 has a green geometric background on the right. The title "Falsch" is in green. The text explains that bread health depends on the whole grain content and that darker bread is not necessarily healthier. It includes a detailed ingredient list for "Weizenmischbrot Backmischung mit Sonnenblumenkernen und Hefe" and a warning about hidden allergens.

Falsch

Es hängt in erster Linie vom Vollkornanteil ab.

Achtung: Brot kann dunkel eingefärbt sein.

Die Brotklasse, welche sich über der Zutatenliste befindet, gibt Aufschluss.

Weizenmischbrot Backmischung mit Sonnenblumenkernen und Hefe

Zutaten: Weizenmehl 61 %, Sonnenblumenkerne 20 %, Roggenmehl 12 %, getrockneter Sauerteig (Roggenmehl, natürlich fermentiert), jodiertes Speisesalz (Speisesalz, Kaliumjodat), Trockenhefe 2 %, Traubenzucker, Gerstenmalzmehl, Malzextrakt (Gerste, Roggen), Säuerungsmittel Äpfelsäure, Säureregulator Natriumacetat, Mehlbehandlungsmittel (Calciumphosphate, Ascorbinsäure).

Kann Spuren von Milch, Ei, Sesam, Soja und Lupinen enthalten.

BKK Diakonie
Kooperationspartner für soziale Dienste

22



23

 Slide 24 has a green geometric background on the right. The title "Auf den Zucker bezogen nicht" is in green. It lists points about fruit sugar (fructose) compared to glucose, noting that fructose is insulin-independent but still needs to be converted by the body. It also includes a tip about consuming fruit in edible forms.

Auf den Zucker bezogen nicht

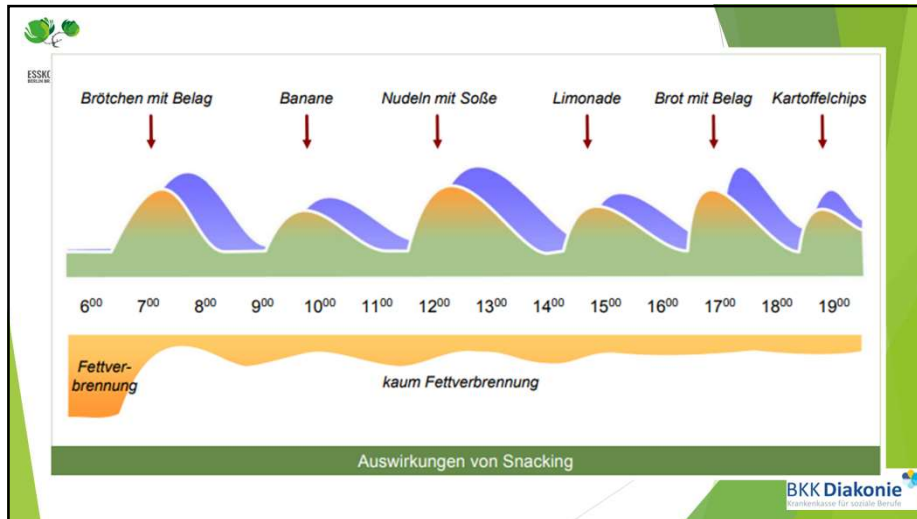
- Zunächst: Obst enthält Fruchtzucker UND Traubenzucker UND (Haushalts-)Zucker
- Fruchtzucker wird im Gegensatz zu Glukose, insulinunabhängig verstoffwechselt
 - wird kein Sättigungssignal gesendet, man möchte schnell mehr
 - Körper muss Fruchtzucker zunächst Traubenzucker umwandeln, um ihn nutzen zu können
 - ein „zu viel“ an Fruchtzucker wird in Form von Fett vor allem in der Leber gespeichert
- Achtung: Obst sollte man nicht nur auf den Zuckergehalt reduzieren. Es enthält viele wertvolle Inhaltsstoffe, wie Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Tipp:

Zwei Portionen Obst am Tag in essbarer (nicht trinkbarer Form) zu oder in einem Essen sind absolut empfehlenswert.

BKK Diakonie
Kooperationspartner für soziale Dienste

24



29

Tipp 4 ausreichend Eiweiß

- Warum?:
 - Aufbau der Körperzellen
 - Schutz der Muskulatur
 - Sättigung
- 1 – 1,2 g Eiweiß je kg Körpergewicht
- 2/3 aus pflanzlichen Quellen: Hülsenfrüchte wie Lupinen, Kichererbsen, Linsen und Bohnen
- 1/3 aus tierischen Quellen: Fisch und Meeresfrüchte, fettarme Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch

<https://www.bkk-diakonie.de/gesundheits-tipp-viel-eiweiss-essen-102.html>

BKK Diakonie

30

Tipp 5 – zu jeder Mahlzeit etwas frisches

- „5 am Tag“ gibt Empfehlungen zu den täglichen Portionen Obst und Gemüse
 - Obst: 2 Portionen oder ca. 250 g
 - Gemüse: 3 Portionen oder ca. 450-500 g
- liefert Masse bei wenig Kalorien
- liefert Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

BKK Diakonie

31

Tipp 6 - Trinken, aber richtig

- Durstgefühl = Alarmsignal des Körpers
- manchmal können wir nicht zwischen Hunger und Durst unterscheiden
- Flüssigkeitsbedarf
 - ist individuell: ideal ist eine Zufuhr von 30ml / kg Körpergewicht / Tag
 - Faustregel: 200 ml / Stunde
 - Urinfarbe ausschlaggebend
- Tipps:
 - Wasser immer in Reichweite stellen
 - regelmäßig vor und nach den Mahlzeiten trinken
 - Getränke überall dabei haben
 - Rituale schaffen
 - Für den Geschmack: Wasser mit Zitronenscheiben, Minze, TK-Beeren, Obstscheiben aufwerten

BKK Diakonie

32

 **Tipp 7 – Achtsames Essen**

Statt so lieber so




33

 **Tipp 7 – Achtsames Essen**

- Im Sitzen und ohne Ablenkung essen
- Handy & Medien weglegen
- Bewusst und langsam essen
- Essen anschauen und wahrnehmen
- Geschmack & Konsistenz bewusst erleben
- Besteck zwischendurch weglegen
- Pausen machen
- Hunger wahrnehmen und so Sättigung beachten
- Ohne Schuldgefühle essen



34

 **10-Minuten-Regelung**

Wenn der Drang zu naschen kommt, **nicht sofort nachgeben**, sondern zunächst **10 Minuten warten**.

- Kurz innehalten und schauen welches Gefühl hier bedient werden möchte: „Habe ich wirklich Hunger oder ist es nur Appetit?“ , „Bin ich müde?“ , „Möchte ich mich für XY belohnen“
- Etwas anderes tun: z. B. einen Tee trinken, kurz rausgehen oder sich ablenken.
- Nach 10 Minuten erneut prüfen: **Möchte ich jetzt noch naschen?**
- Ist der Wunsch noch da, kann man sich bewusst für eine kleine Portion entscheiden.

Ziel: Nicht automatisch auf den ersten Impuls reagieren, sondern eine bewusste Entscheidung treffen.



35

 **Zusammenfassung**

- nicht Zucker allein macht krank → Es kommt auf die Menge und das „Wann“ an
- Dein Körper liebt Regelmäßigkeit → finde deinen Essrhythmus
- Pausen sind wichtig
- Tellermodell mit Eiweiß und der „Frischekomponente“
- Ballaststoffe sind der beste Blutzucker-Schutz
- Snacks sind oft Gewohnheit → Frage nach dem „Warum“
- kleine Veränderungen wirken langfristig

Du schaffst das! 🍌 😊



36



**Zwischen Essen
und Ernähren können
Welten liegen.**

Spruchwort

Wissen, was gut tut.  TRIAS

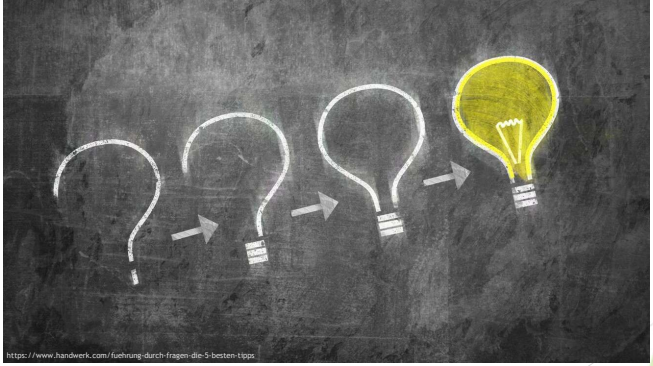
<https://www.posterist.de/galer/4143307/2021-001/>

 BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

37



Fragen?



<https://www.handwerk.com/lehreung-durch-fragen-die-5-besten-tipps>

 BKK Diakonie
Krankenkasse für soziale Berufe

38



Vielen Dank !

Manon Goldammer
staatlich exam. Diätassistentin
Esskonzept Berlin – Brandenburg

0151-230 39 221
kontakt@esskonzept-berlin-brandenburg.de
www.esskonzept-berlin-brandenburg.de

© Manon Goldammer



39