

## BLUTZUCKER

*Süßes macht glücklich und gibt rasch Energie. Der Blutzucker steigt. Doch kurz darauf sinkt der Blutzucker wieder. Eine Blutzucker-Achterbahn setzt ein und belastet unseren Organismus. Die Folge: Hunger, Müdigkeit, Konzentrationsverlust. So verhindern Sie Blutzucker-Schwankungen.*

Praktische Tipps:

- Je mehr Mahlzeiten und Snacks pro Tag, desto mehr Blutzucker-Schwankungen
- Bei zu vielen ungesunden Snacks: Diabetes-Risiko
- Reihenfolge der Mahlzeiten beachten:
  1. Gemüse
  2. Proteine und Fette (Eier, Magerquark, Hähnchenbrust)
  3. Kohlenhydrate (Pasta, Reis, Kartoffeln)
    - Das verhindert die «Blutzucker-Achterbahn»
- Nach dem Essen: Bewegen! Ein kurzer Spaziergang reicht