

# Tipps für einen stabilen Blutzucker:

- **Komplexe Kohlenhydrate** immer mit gesunden Fetten und Proteinen **kombinieren**
- **Eiweiß- und ballaststoffreiches Frühstück mit guten Fetten** schafft die Basis für einen stabilen Blutzuckerspiegel
- **Kaffee NICHT auf nüchternen Magen**, sondern lieber zu einer proteinreichen Mahlzeit
- Zwischen jeder Mahlzeit eine **Pause von 3 bis 4 Stunden einhalten** (verhindert übermäßige Insulinausschüttung und unterstützt die Verdauung)
- **Bewegung und Muskelaktivität** verbrennt Glukose und es wird weniger Insulin ausgeschüttet
- **Letzte Mahlzeit eiweißreich mit komplexen Kohlenhydraten** mind. 3 Stunden vor dem Schlafen gehen und NICHT nach 20 Uhr (Insulin hemmt die Produktion des Schlafhormons Melatonin)
- **Effektive Pflanzenstoffe in Gewürzen** wie Zimt und Kurkuma halten den Blutzuckerspiegel unter Kontrolle