Der Glykämische Index (Glyx) gibt Aufschluss, wie sich ein kohlenhydrathaltiges Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel auswirkt. Das ist eine wichtige Information. Denn die Höhe des Glykämischen Index eines Lebensmittels sagt u. a. aus, wie sehr die Bauchspeicheldrüse durch dessen Verzehr in Anspruch genommen wird. Je höher der Glyx, desto mehr Insulin muss sie ausschütten. In unseren Lebensmitteln ist nicht nur sehr viel industrieller Zucker verarbeitet. Vor allem findet sich auch Weißmehl in Hülle und Fülle auf unserem Speiseplan. Das Frühstücksbrötchen, die hellen Nudeln in der Kantine zum Mittagessen mit mehlhaltiger Soße, nachmittags ein paar Kekse mit hellem Mehl und abends hellen Reis.
So kommt es zu einer zunehmenden Weißmehlüberflutung, in Kombination mit den Unmengen Zucker, der in vielen Lebensmitteln zu finden ist. Schau doch beispielsweise mal auf die Zutatenliste abgepackter Wurstwaren …

Wir konsumieren heute viele Lebensmittel, die einen hohen Glykämischen Index aufweisen. Der industrielle Zucker hat die Eigenschaft, wie alle Kohlenhydrate heller Getreideprodukte den Blutzuckerspiegel schlagartig in die Höhe schießen zu lassen. Folge ist, dass die Bauchspeicheldrüse ebenso schlagartig große Mengen Insulin ausschütten muss, um die Körperzellen zur Aufnahme der Nährstoffe und damit auch des Zuckers zu animieren und so den Blutzuckerspiegel in einem gesunden Rahmen hält. Dadurch entstehen jedoch extreme Zuckerschwankungen, denn eine weitere Eigenschaft dieser Zucker und Kohlenhydrate ist, dass ihre Wirkung schnell verpufft und der Blutzuckerspitze ein niedriger Blutzuckerspiegel folgt. Wir bekommen Heißhunger auf Süßes, der Körper schreit nach Zucker. Dann greifen wir zur Schokolade, die einen hohen Glyx hat und schon schießt der Zuckerspiegel wieder in die Höhe, die Bauchspeicheldrüse muss wieder alles geben.

Da ich dieses Themen für so wichtig halte, habe ich eine Liste erstellt, in der ich den Glutengehalt aber auch den Glyx von ca. 300 Lebensmitteln aufgelistet habe. Diese stelle ich dir kostenlos zur Verfügung, wenn du meine **„11 Tipps zum Umgang mit Hashimoto“** bestellt hast.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um

deinen Körper und das Wesen von Hashimoto

Inhaltsverzeichnis

- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
  - Was erfährst du alles in diesem Buch?
  - Hier kannst du es kaufen:
- Dass solch eine Ernährung nicht gesund sein kann, offenbart sich aus der Folge
- Weg von der Zuckersucht
- Häufig gestellte Fragen zum Glyx bei Hashimoto
  - Das könnte dich auch interessieren



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,

- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Dass solch eine Ernährung nicht gesund sein kann, offenbart sich aus der Folge

Zum einen wird die Bauchspeicheldrüse regelmäßig stark beansprucht und auf Dauer überlastet. Zum anderen steigt die Resistenz der Körperzellen gegenüber Insulin. Die Bauchspeicheldrüse muss dadurch auf Dauer immer mehr leisten, um den Blutzuckerspiegel im „grünen Bereich“ halten zu können. Sie muss schließlich den Insulinausstoß weiter steigern, damit die Körperzellen auf ihre hormonelle Botschaft überhaupt noch reagieren. Irgendwann schafft das die stärkste Bauchspeicheldrüse nicht mehr. Es kommt zur Entzündung, zu einer Schwächung, zur Drosselung der Leistung und schließlich sogar zum Ausfall. Ein Diabetes entsteht.

Der gesteigerte Verzehr von hellen Kohlenhydraten und von Zucker wirkt sich auch

negativ auf den Darm aus, verursacht u. a. Darmpilzerkrankungen. Er ist mitverantwortlich für die Zunahme von Adipositas (extremes Übergewicht), und nicht nur infolgedessen für die Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Der hohe Zuckeranteil in der Nahrung steht zudem im Verdacht, aus unseren Kindern Zappel-Philippe zu machen, die man dann mit Psychopharmaka wieder ruhig stellt. Auch die Zunahme der von Gluten Unverträglichkeit und Zöliakie lässt sich im gewissen Sinn mit dem gesteigerten Konsum heller Mehle erklären. Weizen enthält am meisten Gluten von allen Getreidesorten. Und Gluten wird mit der Entstehung von Autoimmunerkrankungen direkt in Zusammenhang gebracht. Es macht die Zellwände im Dünndarm für unverträgliche Nahrungspartikel durchlässig. Diese gelangen ins Blut und verursachen bereits im Dünndarm eine Immunreaktion. Chronische Entzündungen und Autoimmunerkrankungen sind die Folge: Nicht nur im Darm, auch in der Schilddrüse, der Haut und im gesamten Körper.

Weg von der Zuckersucht

Würden wir auf Lebensmittel mit hohem Glyx verzichten, uns der Zuckersucht entziehen, wäre das ein großer Schritt in die richtige Richtung. Nicht nur Diabetes könnte sich so verhindern lassen.

Diese Ernährungsumstellung wird möglich, wenn wir dunkle Getreidesorten (Roggen, Dinkel, Emmer), Vollkorn oder Wildreis den hellen Getreiden vorziehen. Auch durch die Verwendung von Superfoods, die ebenso einen niedrigen glykämischen Index aufweisen, lässt sich die Ernährung gesünder gestalten. Auch der Einsatz von Zucker mit niedrigem glykämischem Index (z. B. Birkenzucker hilft bei der Umstellung. Und mit einer solchen Ernährungsumstellung können wir manche, vermeintlich chronische Krankheit heilen oder aber zumindest unser Wohlbefinden verbessern. **Bei Hashimoto gilt es unter amerikanischen Forschern als erwiesen, dass eine komplett glutenfreie Ernährung FÜR IMMER, der erste und wichtigste Schritt in Richtung Heilung bzw. Besserung ist**. Auch wenn ich mich wiederhole, diese Information finde ich so wichtig, dass ich mich einfach ab und zu wiederholen MUSS.

Damit die Umstellung für dich einfacher ist, habe ich auf meiner Webseite eine Liste zum kostenlosen Download bereitgestellt, die über 400 Lebensmittel auf ihren Glyx, Glutengehalt und Jod untersucht – und da inzwischen viele Menschen vegan leben, habe ich das auch mit rein genommen.

Da jeder unserer Körper auf seine eigene Weise funktioniert und geheilt werden will, ist es ganz wichtig, nicht ausschließlich auf Informationen zu setzen, die von außen kommen, sondern auch den Körper selbst zu befragen. Wie das geht? Ganz einfach, zum Beispiel mit Kinesiologie. Ich finde auf diese Art heraus, welche Lebensmittel gut für mich sind und welche ich besser weglasse oder wenigstens stark einschränke.

Häufig gestellte Fragen zum Glyx bei Hashimoto

Was ist der Glyx (glykämischer Index)?

Der Glyx gibt an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Lebensmittel mit hohem Glyx lassen den Blutzucker schnell steigen, Lebensmittel mit niedrigem Glyx eher langsam und gleichmäßig.

Warum ist der Glyx bei Hashimoto interessant?

Starke Blutzuckerschwankungen können den Körper zusätzlich belasten. Ein bewusster Umgang mit dem Glyx kann daher ein sinnvoller Baustein im Umgang mit Hashimoto sein.

Was passiert bei einer Ernährung mit vielen hohen-Glyx-Lebensmitteln?

Mehr dazu findest du im Abschnitt „Dass solch eine Ernährung nicht gesund sein kann, offenbart sich aus der Folge“ oben im Artikel.

Wie komme ich weg von der Zuckersucht?

Im Abschnitt „Weg von der Zuckersucht“ findest du Hinweise, wie ein Ausstieg aus der Zuckersucht gelingen kann.

Wie finde ich heraus, welche Lebensmittel gut für mich sind?

Im Artikel wird unter anderem die Kinesiologie als eine Methode genannt, mit der sich herausfinden lässt, welche Lebensmittel individuell gut vertragen werden und welche man besser einschränkt.

Das könnte dich auch interessieren

Kurkuma bei Hashimoto →
Chia-Samen bei Hashimoto →
Superfoods – Marketingtrick oder was? →