



## Warum uns das Hormon Insulin mästet

Was lernen wir von unserem Stoffwechsel? Der Blick auf unser Insulin zeigt uns, wie und was wir essen sollten.. damit wir unser gesundes Idealgewicht erhalten und halten können! Darum ist es so wichtig die Hintergründe und das Spiel des Hormons Insulin in unserem Körper zu kennen! Interessant für Dich? Dann geht's jetzt los!

### Insulin macht dick

Insulin gilt als DAS Masthormon! Böse - oder vielleicht auch ganz schlaue - Stimmen, behaupten, dass dieses Hormon sogar in der Schweinemast eingesetzt wird. Man weiss es nicht so genau...

Also...ist der Insulinspiegel ständig, ständig hoch oder wird künstlich hochgehalten in unserem - oder eben ggf in einem Schweine - Körper, dann wird Fett eingelagert. Böses Insulin...

Na, gut! Das stimmt so nicht ganz mit dem bösen Insulin, denn im Grunde kann das Insulin ja gar nichts dafür, dass Fett eingelagert wird!

Alles noch einmal auf Anfang!

In der letzten Folge - Folge 3 der MenoBitch - ging es bereits um die Kohlenhydrate, die guten und die schlechten. Wenn Du die Folge noch nicht gehört hast, dann hole das auf jeden Fall nach. Denn das Wissen über unsere Kohlenhydrate benötigen wir jetzt zum Verständnis!

### Der Tanz zwischen Kohlenhydraten und Insulin

Du weißt also schon durch die letzte Folge - oder Du wusstest es vielleicht auch schon vorher - dass wir Insulin benötigen, um Zucker...genauer gesagt den Einfachzucker Glucose...aus dem Blut in unsere Zellen zu schleusen...zur Energiegewinnung. Gleichzeitig wird auch einiges an Glucose in Muskelzellen und Leber gespeichert um bei Bedarf zur Verfügung zu stehen.

Das Zusammenspiel von Glucose und Insulin gleich einem kleinen neckischen Tänzchen, man könnte sagen einem wiegenden kleinen Walzer! Es ist ein Hin und Her oder viel mehr ein Auf und Ab...oder ein Arm in Arm...etwas nach dem Motto: erst Du voran, dann folge ich...ich zieh mich zurück..Du folgst mir nach...

Zur Wiederholung: Sobald wir etwas essen, was Glucose oder Glucoseverbindungen enthält, steigt unser Blutzuckerspiegel nach oben. Dies löst das Ausschütten von Insulin aus und auch der Insulinspiegel folgt etwas später nach...also nach

oben...Insulin bringt die Glucose in die Zellen, der Blutzuckerspiegel sinkt wieder stetig und auch der Insulinspiegel fällt dann wieder runter.

Soweit, so klar?

## **Klar...aber warum ist jetzt Insulin ein Masthormon?**

Insulin hat noch mehr Aufgaben, als die Aufgabe Glucose in die Zellen zu schleusen. Dies kommt vor allem dann zutage, wenn...wir z. B. Nudeln essen, dann - nach kurzer Zeit - noch einmal einen leckeren Apfel snacken, vielleicht noch Kaffee trinken mit der Freundin - mit einem Stückchen Kuchen dabei versteht sich, anschließend ins verdiente Abendessen übergreifen und noch ein Schokoladen-Bettthupferl zur Nacht nehmen...

Hmmm....das fing jetzt zwar erst mit dem Mittagessen an... aber...Hast du gemerkt, was ich meine? Ich meine natürlich...wenn wir ständig - ohne größere Pause - am Essen bleiben...

Wenn wir das tun, dann wird das ach so gemütliche wiegende Tänzchen von Glucose und Insulin, also das harmonische Auf und Ab...plötzlich ein sehr hektisches Auf und Ab und Auf und Ab und... Auf und Auf und Auf...

Der Insulinspiegel fällt zwar zunächst nach einer Mahlzeit, da wir aber direkt das nächste Essen - ein kohlenhydratreiches - hinterher schieben, muss das Insulin schon wieder raus und ran. Kaum denkt unsere Bauchspeicheldrüse, dass sie endlich nun ein Püschchen hat und kein Insulin mehr produzieren muss, kommt schon der Kuchen hinterher...und so weiter.

Fakt ist: reihen wir in relativ kurzen Abständen immer wieder kohlenhydratreiches Essen ans nächste, dann schafft es der Insulinspiegel gar nicht mehr sich auf ein niedriges Niveau zu begeben. Durch ständig erneute Insulinausschüttung pendelt der Spiegel ständig auf einem mittleren oder hohen Niveau.

Und das ist schlecht!

## **Was bedeutet es für uns, wenn der Insulinspiegel ständig im Mittelfeld oder Sturm spielt?**

Insulin ist das anabolste Hormon, welches wir im Körper haben! Was bedeutet das: anaboles Hormon?

Wahrscheinlich ist euch das Wort 'Anabolika' zumindest aus dem Sport, naja...zumindest aus dem Kraftsport oder Bodybuilding bekannt?! Anabolika sind Substanzen, die körpereigenes Gewebe aufbauen.

Das Insulin begnügt sich nicht mit einer Aufgabe allein...oh nein! Mit seiner Hauptaufgabe den Blutzuckerspiegel zu senken und als Schleuser der Glucose in Zellen zu fungieren, fühlt es sich scheinbar nicht ausgelastet.

Das Insulin übernimmt noch weitere Aufgaben: es fördert die Bildung von Fettgewebe und hemmt den Fettabbau - sprich, es wirkt anabol...also gewebeaufbauend.

Das bedeutet, dass wir es uns mit dem Insulin nicht verscherzen dürfen, wenn wir abnehmen wollen. Wir müssen genau wissen, wie das Insulin gerade so drauf ist...damit es nicht ständig weiter Fettgewebe aufbaut! Denn, wer will das schon?

## **Wie hindern wir Insulin am Fettabbau?**

Um das Insulin am Fettabbau zu hindern musst Du folgendes wissen: für den Fettabbau benötigt das Insulin einen gewissen Pegel. Das heißt, wenn der Insulinspiegel hoch ist, wird Fett aufgebaut. Ist der Spiegel niedrig, wird der Fettabbau hingegen zugelassen.

Dies hat wahrscheinlich wieder seinen Ursprung in unserer Evolutionsgeschichte! Der Insulinspiegel ist hoch...dauerhaft hoch...wie ich eben beschrieben habe: wenn wir viel und dauerhaft Kohlenhydrate essen. Dies ist für unsere Vorfahren wichtig gewesen. Sie haben sich in den Zeiten des Nahrungsangebotes, als zur Erntezeit, mit einem ständigen Essen von Früchten und Getreide, Fettreserven angefüllt für die Zeiten der Nahrungsverknappung im Winter. Gab es dann Hungerszeiten, konnten die Fettreserven des Körpers genutzt werden.

Aus diesem natürlichen Stoffwechselfvorgängen können wir für uns heute folgendes ableiten:

Halte den Insulinspiegel so tief wie möglich, damit in Deinem Körper keine Fettdepots aufgebaut werden. Im Gegenteil: bei niedrigem Insulinspiegel werden Fettdepots sogar abgebaut.

## **Wie schafft man das denn?**

Zum einen: Führe längere Esspausen ein! Wenn Du es schaffst, dann mache Esspausen von ca. 4-6 Stunden. Keine Angst Du verhungerst schon nicht in der Zeit...und ehrlich gesagt, es wäre doch auch gar nicht mal so schlimm, wieder echten Hunger zu spüren! Zwinker zwinker...

Nein, ganz im Ernst! Wenn Du Deine Mahlzeiten richtig zusammenstellst, ist es gar kein Problem längere Esspausen auszuhalten! Denn dann ist Dein Magen gut und lange gefüllt, Du verspürst keinen Hunger und denkst gar nicht daran...etwas essen zu wollen oder müssen.

Zum anderen: esse vor allem langsame Kohlenhydrate! Darüber haben wir ja bereits gesprochen! Langsame Kohlenhydrate sind die Zuckerverbindungen, bei denen der Zucker Glucose nur ganz stetig ins Blut tröpfelt und nicht wie die Feuerwehr ins Blut rast...

Mit langsamen Kohlenhydraten wirst Du zum einen lange satt...zum anderen verhinderst Du große Insulin Hochs und Tiefs, die Dich japsen lassen nach mehr...nach mehr Zucker...Und...mit langsamen Kohlenhydraten verhinderst Du einen ständig erhöhten Insulinspiegel.

Fazit: Mit größeren Esspausen und langsamen Kohlenhydraten hältst Du Deinen Insulinspiegel schön niedrig und Dein Stoffwechsel bekommt gar nicht erst die Chance oder viel mehr....Dein Stoffwechsel kommt gar nicht erst auf die IDEE Fett einzulagern und Fettpolster zu bilden...

Hört sich das nicht einfach an?!

## **Muss ich denn dafür jetzt alles umstellen beim Essen...?**

Es kann gut sein, dass Du etwas umstellen musst. Das hängt aber von vielen Dingen in Deiner Ernährung ab.

Hinterfrage Dich vielleicht einmal selber: Snackst Du viel zwischendurch? Und mit Snacken meine ich nicht nur Fast Food und Süßkram, auch den gesunden Apfel oder die vitaminreiche Banane als Zwischenmahlzeit meine ich...Denn auch die lassen den Blutzuckerspiegel zwischendurch wieder ansteigen.

Hast Du genug Esspausen? Lässt Du Deine Bauchspeicheldrüse mal Luft holen? Wenn Du etwas snacken möchtest, dann mache das direkt unmittelbar nach Deiner Hauptmahlzeit und warte nicht noch 2 Stunden. Dann schaffst Du die Esspause spielend.

Setzt Du Dein Essen gut zusammen? Wirst Du bei Deinen Mahlzeiten ausreichend satt? Dies kannst nur DU beantworten und ich kann Dir gerne eine Hilfe sein. In meiner Intervallfasten-Challenge, in der ich Dir Rezepte gebe und wir gemeinsam Esspausen einhalten, wirst Du Deinen Körper gut kennenlernen und Dein Essen gut zusammenstellen. Melde Dich also gerne zu Challenge an, die Jedes Jahr zu Frühlingsanfang am 20. März startet. Den Link dazu findest Du am Ende der Shownotes.

Es gibt übrigens nichts Schlimmeres als zu Hungern zwischen den Mahlzeiten, denn dann läuft was in der Zusammenstellung der Mahlzeiten verkehrt! Klar, darfst Du mal ein wenig Hunger verspüren, aber das war es dann auch...es muss guuuut aushaltbar sein.

Und dann solltest Du Dir noch die Frage stellen...wie viel Stress habe ich eigentlich in meinem Leben? Denn Stress hat einen ganz schlechten Einfluss auf unseren Insulinspiegel und treibt diesen nach oben.

## **Das heisst, es ist nicht nur unsere Ernährung die unseren Insulinspiegel beeinflusst?**

Nein, denn unser Hormon Insulin hat einen Gegenspieler, wie eigentlich so alles in unserem Körper. Das Hormon Cortisol wird in Stresssituationen ausgeschüttet, damit schnell Energie bereit gestellt wird.

Auch hier dürfen wir uns wieder an unsere Vorfahren erinnern. Deren Stresssituationen bestanden einzig und alleine aus Gefahren...Gefahren, bei denen es um Leben und Tod ging... sprich: es ging um eine möglichst schnelle Flucht. Und zum fliehen benötigt man die größtmögliche Energie, die uns der Körper nur geben kann.

Cortisol nennt man daher auch das Stresshormon. Es veranlasst, dass aus unseren Speichern bei Stresssituationen schnell die für die Energie benötigte Glucose freigesetzt wird. Daher kommt es - haben wir Stress - erneut zu Blutzuckerschwankungen, was ggf wieder Heisshungerattacken befeuert oder aber bei einem dauerhaften Stresspiegel den Insulinspiegel wieder dauerhaft erhöht. So ein Mist!

Was da hilft? Ganz klar: Stressabbau...und genau darum kümmern wir uns in den nächsten Folgen...kleiner Spoiler: In Folge 5 der MenoBitch geht es um die Vorgänge in unserem Körper bei Stress und die ersten Tipps, wie wir damit umgehen können. In Folge 6 werden wir zusammen - wenn Du magst eine kleine Übung zur Bewältigung des Alltagsstresses machen. In Folge 7 beleuchten wir dann mal näher den Stress in unserem Darm. Warum der Stress und unser schwankender Östrogenspiegel uns in den Wechseljahren besonders zu schaffen macht? Das gibts dann in Folge 8 der MenoBitch. Ich freue mich wenn Du weiter dabei bist!

Die Zusammenfassung der heutigen Folge findest Du übrigens in den Shownotes, oder Du besuchst den [BLOG](#) auf meiner Webseite [die webAPOTHEKERIN](#).

Und wenn Dir meine Show die MenoBitch gefällt, dann freue ich mich riesig darüber, wenn Du mir, egal wo Du mich auch hörst, eine 5 Sterne Bewertung hinterlässt, und sage Dir schonmal vorab ganz herzlichen Dank dafür, denn das wird es auch andere Frauen 40+ erleichtern die ‚MenoBitch‘ zu finden und von der Show zu profitieren!

Bis zum nächsten Mal bei der MenoBitch!

Deine webAPOTHEKERIN Linda

[Melde Dich HIER zur Intervallfasten-Challenge an, die jedes Jahr am 20. März startet](#)