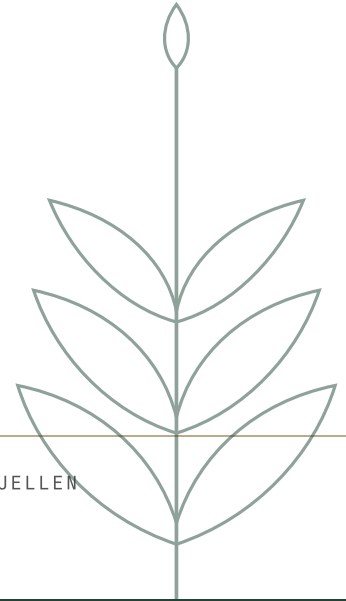


RATGEBER · MÄNNERGESUNDHEIT AB 40

Blutzucker: die Kurve kriegen

*Werte einordnen, den Warnbereich
Prädiabetes erkennen — und rechtzeitig
gegensteuern.*

AUSGABE 2026 12 SEITEN · LESEZEIT ~ 18 MIN. EVIDENZBASIERT · MIT QUELLEN



MANN-VITALIS.DE

KEIN ERSATZ FÜR ÄRZTLICHEN RAT

— ZUM EINSTIEG

Auf einen Blick

Wenn Sie nur eine Seite lesen, dann diese.

FÜNF SÄTZE, DIE EINORDNEN

- Entscheidend sind zwei Werte: **Nüchtern glukose** und **HbA1c** (der Langzeitwert der letzten ~8–12 Wochen).
- Zwischen „normal“ und „Diabetes“ liegt der **Prädiabetes** — ein Warnbereich, kein Urteil. Er ist bei vielen Männern rückbildungsfähig.
- Der größte Hebel ist **Gewicht**: Schon 5–7 % weniger Körpergewicht senken das Risiko, dass aus Prädiabetes ein Diabetes wird, deutlich.
- Ein **Spaziergang direkt nach dem Essen** senkt die Blutzuckerspitze messbar — kleine Gewohnheit, verlässlicher Effekt.
- Hohe **Morgenwerte** sind oft das normale Dawn-Phänomen und kein Zeichen für „zu viel abends gegessen“.

— INHALT

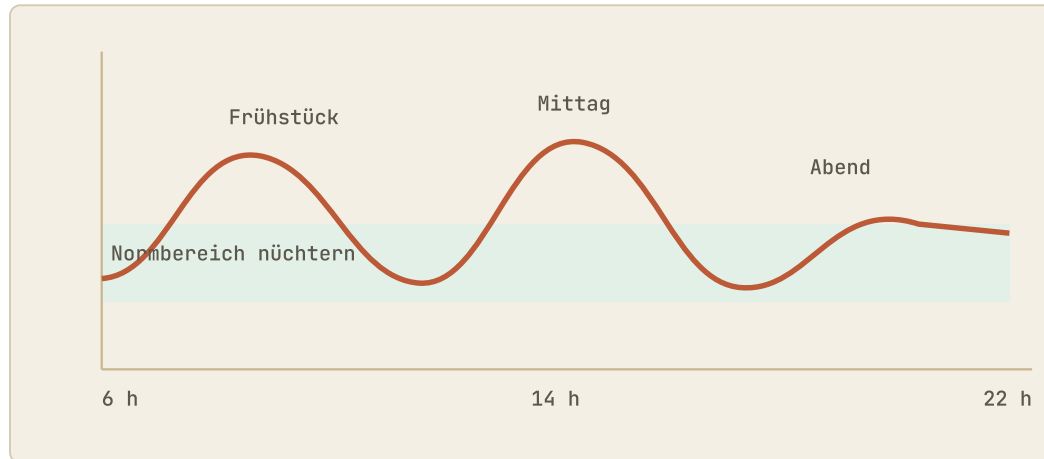
Was in diesem Heft steht

Nº 01	Was der Blutzucker den Tag über macht	S. 3
Nº 02	Die Werte einordnen: Nüchtern & HbA1c	S. 4
Nº 03	Prädiabetes — der Warnbereich	S. 5
Nº 04	Das Dawn-Phänomen: warum morgens hoch	S. 6
Nº 05	Was Ernährung wirklich bewegt	S. 7
Nº 06	Was Bewegung wirklich bewegt	S. 8
Nº 07	Nahrungsergänzung nüchtern betrachtet	S. 9
Nº 08	Mythos-Check	S. 10
–	Checkliste & Werte-Logbuch	S. 11
–	Quellen & Haftungshinweis	S. 12

— Nº 01

Was der Blutzucker den Tag über macht

Der Blutzucker ist keine feste Zahl, sondern eine Kurve. Nach dem Essen steigt er, Insulin bringt ihn zurück, zwischen den Mahlzeiten hält die Leber ihn stabil.



SCHEMATISCHER TAGESVERLAUF BEI STOFFWECHSELGESUNDER PERSON • MANN-VITALIS

Warum die Spitzen zählen

Nicht nur der Nüchternwert, auch die **Höhe und Dauer der Spitzen** nach dem Essen sagen etwas über den Stoffwechsel. Je träger das Insulin wirkt (Insulinresistenz), desto höher steigt die Kurve und desto länger bleibt sie oben. Der HbA1c fasst beides über Wochen zusammen.

Die Leber macht den Morgen

In den frühen Morgenstunden schüttet der Körper Cortisol und Wachstumshormon aus und die Leber gibt Glukose ab, damit man wach und leistungsfähig aufsteht. Bei Insulinresistenz fällt dieser Anstieg größer aus — das ist das Dawn-Phänomen (S. 6).

Nº 02

Die Werte einordnen: Nüchtern & HbA1c

Zwei Blutwerte reichen für die erste Einordnung. Beide werden aus venösem Blut in der Praxis bestimmt — Geräte für zu Hause sind für die Diagnose nicht geeignet.

BEREICH	NÜCHTERNGLUKOSE	HBA1C
Normal	unter 100 mg/dl (5,6 mmol/l)	unter 5,7 % (39 mmol/mol)
Prädiabetes	100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l)	5,7–6,4 % (39–47 mmol/mol)
Diabetes	ab 126 mg/dl (7,0 mmol/l)	ab 6,5 % (48 mmol/mol)

Grenzwerte nach den Kriterien der American Diabetes Association. Eine Diagnose stützt sich nie auf einen einzelnen Wert: Auffälliges wird an einem zweiten Tag bestätigt, oft ergänzt durch einen oralen Glukosetoleranztest (oGTT).

WAS DEN HBA1C VERFÄLSCHEN KANN

- Blutarmut, Eisenmangel oder kürzliche Blutspende (Wert zu niedrig oder zu hoch)
- bestimmte Hämoglobin-Varianten — bei Herkunft aus dem Mittelmeerraum, Afrika oder Asien ansprechen
- fortgeschrittene Nierenerkrankung

— Nº 03

Prädiabetes — der Warnbereich

Prädiabetes heißt: erhöht, aber noch nicht Diabetes. Es ist der beste Zeitpunkt, um zu handeln — hier lässt sich der Verlauf am deutlichsten beeinflussen.

WAS DIE GROSSEN STUDIEN ZEIGEN

- Im **Diabetes Prevention Program** senkte ein Lebensstil-Programm (Gewichtsabnahme, 150 Min. Bewegung pro Woche) das Risiko, innerhalb von rund drei Jahren einen Typ-2-Diabetes zu entwickeln, um **58 %** — deutlich mehr als das Medikament Metformin (31 %).
- Auch **zehn Jahre später** lag die Diabetes-Rate in der Lebensstil-Gruppe noch niedriger. Der Effekt hält an, wenn die Gewohnheiten bleiben.
- Ein Teil der Menschen mit Prädiabetes kehrt in den Normbereich zurück — je früher und je konsequenter gegengesteuert wird, desto wahrscheinlicher.

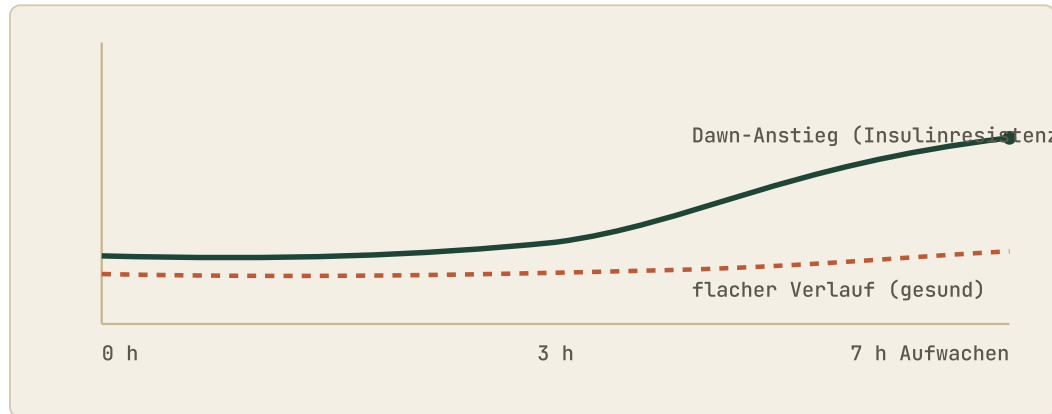
Was jetzt sinnvoll ist

Kein Grund zur Panik, aber ein klarer Auftrag: Gewicht, Bewegung und Ernährung über die nächsten Monate angehen (S. 7–8) und den HbA1c oder Nüchternwert nach etwa drei bis sechs Monaten kontrollieren. Blutdruck und Blutfette gehören mit auf den Zettel — sie hängen am selben Stoffwechsel.

— Nº 04

Das Dawn-Phänomen: warum morgens hoch

Viele erschrecken über einen hohen Nüchternwert, obwohl sie abends „nichts falsch gemacht“ haben. Meist steckt der normale Morgenanstieg dahinter.



SCHEMATISCHER NÄCHTLICHER VERLAUF, NACH MONNIER ET AL., DIABETES CARE 2013 · MANN-VITALIS

Was hilft — und was nicht

Gegen das Dawn-Phänomen selbst kann man wenig „wegessen“. Was den Morgenanstieg über die Zeit abflacht, ist dasselbe wie beim Rest: **weniger Insulinresistenz** durch Gewicht, Bewegung und Schlaf. Ein sehr spätes, kohlenhydratreiches Abendessen oder Alkohol kann den Morgenwert zusätzlich stören — ein leichter, früherer Abend ist einen Versuch wert.

Ein einzelner hoher Morgenwert ist kein Diabetes. Aussagekräftig ist das Muster über mehrere Tage plus der HbA1c.

— Nº 05

Was Ernährung wirklich bewegt

Nicht „keine Kohlenhydrate“, sondern bessere Kohlenhydrate und weniger davon auf einmal. BELEGE: ●●● stark · ●●●● gemischt · ●●●●● dünn

MASSNAHME	BELEG	WIE
Gewicht senken	●●●	Der stärkste Hebel bei Prädiabetes. 5–7 % weniger Körpergewicht verbessern Nüchternwert und HbA1c messbar.
Ballaststoffe hoch	●●●	Hülsenfrüchte, Vollkorn, Gemüse, Nüsse. Eine höhere Ballaststoffzufuhr senkt Nüchternglukose und HbA1c in kontrollierten Studien.
Kohlenhydrat-Qualität	●●●	Vollkorn statt Weißmehl, ganze Früchte statt Saft. Zuckergesüßte Getränke sind der größte einzelne Posten — sie zuerst streichen.
Portionsgröße der Stärke	●●●	Kleinere Mengen Kartoffeln, Reis, Nudeln, Brot pro Mahlzeit halten die Spitze flacher — mit Eiweiß und Gemüse kombinieren.
Hafer-Beta-Glucan zur Mahlzeit	●●●	„Beta-Glucane aus Hafer oder Gerste tragen dazu bei, den Anstieg des Blutzuckerspiegels nach der Mahlzeit zu verringern“ — zugelassene Angabe, wirksam ab 4 g Beta-Glucan je 30 g Kohlenhydrate.
Essreihenfolge / „Gemüse zuerst“	●●●	Kleine Studien deuten auf niedrigere Spitzen, wenn Stärke am Ende der Mahlzeit kommt. Harmlos, ausprobieren.

Ein Rechner zum Einordnen von Nüchternwert und HbA1c steht unter mann-vitalis.de/checks/blutzucker-check.

— Nº 06

Was Bewegung wirklich bewegt

Muskularbeit holt Glukose auch ohne viel Insulin aus dem Blut. Der Effekt ist sofort da und hält Stunden an.

MASSNAHME	BELEG	WIE
Gehen nach dem Essen	● ● ●	10–20 Minuten locker gehen, möglichst innerhalb einer halben Stunde nach der Mahlzeit — senkt die Blutzuckerspitze stärker als Gehen zu anderer Zeit.
Ausdauer, moderat	● ● ●	150 Minuten pro Woche (z. B. 5 × 30 Min. zügig gehen, Rad, Schwimmen) — Grundempfehlung der Fachgesellschaften, verbessert die Insulinempfindlichkeit.
Krafttraining	● ● ●	Zwei- bis dreimal pro Woche. Mehr Muskelmasse heißt mehr Speicherplatz für Glukose.
Sitzen unterbrechen	● ● ●	Alle 30–60 Minuten kurz aufstehen und ein paar Schritte gehen. Kleine Pausen dämpfen die Werte über den Tag.

REALISTISCHER FAHRPLAN FÜR DREI MONATE

- Jede Hauptmahlzeit mit einem kurzen Spaziergang abschließen.
- Zuckergetränke komplett ersetzen (Wasser, ungesüßter Tee).
- Zwei Kraft-Einheiten pro Woche, dazu 150 Minuten Ausdauer.
- Nach 3 Monaten HbA1c oder Nüchternwert kontrollieren.

— Nº 07

Nahrungsergänzung nüchtern betrachtet

Kein Präparat ersetzt Gewicht, Bewegung und Ernährung. Für Nahrungsergänzungsmittel gelten außerdem enge rechtliche Grenzen: Sie dürfen keine Krankheiten wie Diabetes behandeln oder vorbeugen.

STOFF	BELEG	EINORDNUNG
Chrom	● ● ●	Zulässige Angabe nach EU-Recht: „Chrom trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutzuckerspiegels bei.“ Das ist eine Nährstoffaussage bei ausreichender Zufuhr — kein Mittel gegen erhöhten Blutzucker. Ein klinischer Zusatznutzen bei gut ernährten Menschen ist nicht belegt.
Zimt	● ● ●	Studien sind klein und widersprüchlich, hohe Mengen des Gewürzs (Cassia-Zimt) enthalten leberbelastendes Cumarin. Keine zugelassene gesundheitsbezogene Angabe.
Berberin	● ● ●	In einigen Studien blutzuckersenkend, aber schwache Datenqualität, relevante Wechselwirkungen mit Medikamenten, in der EU kein zugelassenes Arzneimittel. Nicht in Eigenregie.
Ballaststoff- Präparate (Flohsamen, Beta- Glucan)	● ● ●	Können die Mahlzeitenspitze dämpfen (siehe zugelassene Beta-Glucan-Angabe, S. 7). Sinnvoller ist, die Ballaststoffe übers Essen zu holen.

Wer bereits blutzuckersenkende Medikamente nimmt, bespricht jedes Präparat vorher mit der Ärztin oder dem Arzt — sonst droht Unterzucker.

Nº 08

Mythos-Check

MYTHOS

„Zucker essen verursacht Diabetes.“

Typ-2-Diabetes entsteht aus Insulinresistenz, an der vor allem Übergewicht, Bewegungsmangel und Veranlagung beteiligt sind. Zuckergesüßte Getränke tragen bei — über die Kalorien und die schnelle Last —, ein Löffel Zucker im Kaffee ist nicht das Problem.

TEILS

„Obst ist wegen des Zuckers schlecht für den Blutzucker.“

Ganze Früchte bringen Ballaststoffe und Wasser mit und lassen den Zucker langsamer ansteigen. Fruchtsaft und Smoothies dagegen wirken fast wie Limonade.

BELEG

„Abnehmen kann Prädiabetes zurückdrehen.“

Kontrollierte Programme mit 5–7 % Gewichtsabnahme senkten das Fortschreiten zum Diabetes um mehr als die Hälfte; ein Teil kehrte in den Normbereich zurück.

BELEG

„Nach dem Essen ein bisschen gehen hilft.“

Ein kurzer Spaziergang direkt nach der Mahlzeit senkt die Blutzuckerspitze verlässlich — mehr als der gleiche Spaziergang zu anderer Tageszeit.

MYTHOS

„Ein hoher Morgenwert heißt, ich habe abends gesündigt.“

Meist ist es das normale Dawn-Phänomen: die Leber gibt vor dem Aufwachen Glukose ab. Aussagekräftig ist das Muster über mehrere Tage plus HbA1c.

TEILS

„Zimt senkt den Blutzucker.“

Die Studienlage ist klein und uneinheitlich; hohe Mengen Cassia-Zimt belasten die Leber. Als Gewürz unbedenklich, als „Blutzuckermittel“ nicht belegt.

— VORLAGE

Checkliste vor dem Arzttermin

☐ Letzte Werte notiert: Nüchtern glukose, HbA1c, jeweils mit Datum

☐ Blutdruck und Blutfette (LDL, Triglyzeride) — letzte Messung

☐ Gewicht / Taillenumfang heute; Verlauf im letzten Jahr

☐ Diabetes in der Familie? (Eltern, Geschwister)

☐ Zuckergesüßte Getränke pro Tag; Alkohol pro Woche

☐ Bewegung pro Woche: Minuten Ausdauer, Krafteinheiten

☐ Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel (auch rezeptfrei)

☐ Meine drei wichtigsten Fragen

Werte-Logbuch — eine Woche

Nüchtern morgens messen (falls ein Gerät vorhanden ist) und, wenn möglich, 1–2 h nach einer Hauptmahlzeit. Werte in mg/dl oder mmol/l — konsequent eine Einheit.

TAG	NÜCHTERN	NACH FRÜHSTÜCK	NACH MITTAG	NACH ABEND	NOTIZ (ESSEN, BEWEGUNG)
Mo					
Di					
Mi					
Do					
Fr					
Sa					
So					

— BELEGE

Quellen (Auswahl)

1. Knowler WC et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin (Diabetes Prevention Program). *N Engl J Med*. 2002. PMID 11832527.
2. Diabetes Prevention Program Research Group. 10-year follow-up of diabetes incidence and weight loss in the DPP Outcomes Study. *Lancet*. 2009. PMID 19878986.
3. Look AHEAD Research Group. Cardiovascular effects of intensive lifestyle intervention in type 2 diabetes. *N Engl J Med*. 2013. PMID 23796131.
4. Reynolds AN et al. Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes... *Diabetologia*. 2016. PMID 27747394.
5. Reynolds A et al. Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *Lancet*. 2019. PMID 30638909.
6. Post RE et al. Dietary fiber for the treatment of type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis. *J Am Board Fam Med*. 2012. PMID 22218620.
7. Monnier L et al. Magnitude of the dawn phenomenon and its impact on the overall glucose exposure in type 2 diabetes. *Diabetes Care*. 2013. PMID 24170753.
8. Colberg SR et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 2016. PMID 27926890.
9. Evert AB et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. *Diabetes Care*. 2019. PMID 31000505.
10. EU-Register nährwert- und gesundheitsbezogener Angaben, Verordnung (EU) Nr. 432/2012 (Chrom und normaler Blutzuckerspiegel; Beta-Glucane und postprandialer Blutzuckeranstieg).

Weiterführende Beiträge unter mann-vitalis.de/themen/blutzucker.

Haftungshinweis. Dieses Heft ist ein redaktionelles Informationsangebot und ersetzt keine ärztliche Diagnose, Beratung oder Behandlung.

Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel und dienen nicht der Behandlung oder Vorbeugung von Krankheiten. Wer blutzuckersenkende Medikamente einnimmt, ändert Ernährung, Bewegung oder Präparate nur in Absprache mit der behandelnden Praxis.

© 2026 mann-vitalis · Ausgabe 2026 · Stand der Quellen: 08/2026