

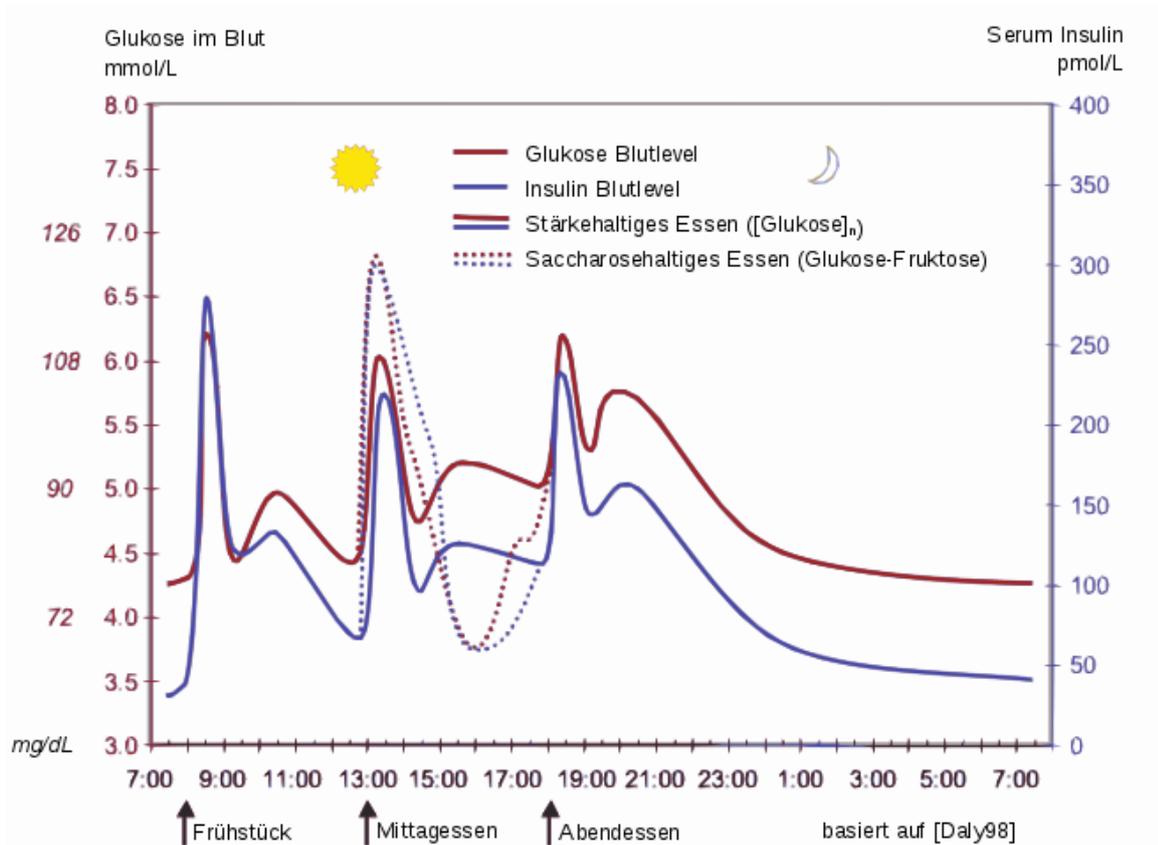
Blutzucker

Interpretieren Sie die untenstehende Grafik besonders im Hinblick auf die nachfolgenden Fragen.

Wie verhält sich der Insulinspiegel (Insulin Blutlevel) im Vergleich zum Zuckerspiegel (Glukose Blutlevel)?

Welche Unterschiede in der Grafik können Sie zwischen einer normalen und einer saccharosehaltigen (zuckerhaltigen) Ernährung beobachten?

Wie könnten sich diese Unterschiede auf Ihr körperliches Empfinden auswirken?



<https://de.wikipedia.org/wiki/Blutzucker>

Erklärung zu den Begriffen:

Mol ist eine Bezeichnung für ein Mengenmass (Anzahl Atome oder Moleküle). 1 Mol sind etwa 600 Trilliarden Teilchen.

Mmol (Millimol) entspricht einem Tausendstel Mol

Pmol (Pitomol) entspricht einem Billionstel Mol (einem Milliardstel Millimol)

Lösung:

(Lösung: Der Insulinspiegel folgt dem Verlauf des Blutzuckerspiegels).

(Lösung: Höhere Ausschläge nach oben UND nach unten, grosse Unterschiede zwischen dem Blutzucker- und dem Insulinspiegel. Diese Beobachtung kann man darstellen, indem man bei 14:00 Uhr eine Senkrechte einzeichnet. Die Differenz des Blutzuckerspiegels zum Insulinspiegel ist frappant.

(Lösung: Schneller wieder Hunger, Heisshunger, Zuckersucht)