



Der Fitness **Guru**

PODCAST · ZUSATZMATERIAL

Heißhunger- attacken vermeiden

Insulin verstehen, die richtigen Kohlenhydrate wählen und die Heißhunger-Achterbahn stoppen.
Zusatzmaterial zur Podcast-Folge 4.



derfitness.guru

Training. Wissen. Ergebnisse.

Ausgabe 2026 · Zur Folge „So vermeidest du Heißhungerattacken“

— GRUNDLAGEN

Das solltest du über Insulin wissen

Insulin ist ein Hormon, das in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es reguliert den Blutzuckerspiegel: Es regt die Körperzellen an, Glucose aus dem Blut aufzunehmen, und senkt so den Blutzucker wieder ab.



Insulin ist der **Schlüssel**, der die Zellen aufschließt und Nährstoffe ins Zellinnere lotst. Ob dieser Schlüssel dir nützt oder schadet, hängt davon ab, was du gerade erreichen willst: Muskeln aufbauen oder Fett verlieren.

— Muskelaufbau: Insulin hilft

Für den Muskelaufbau ist Insulin elementar. Es füllt die Glykogenspeicher der Muskeln wieder auf und ermöglicht die Muskelproteinsynthese, also die Regeneration.

- Füllt die **Glykogenspeicher** in den Muskeln
- Ermöglicht die **Muskelproteinsynthese**
- **Nach dem Training** sind die Zellen besonders empfänglich

Ein Post-Workout-Shake mit kurzkettigen Kohlenhydraten treibt den Blutzucker rasch hoch, Insulin wird reichlich ausgeschüttet und schleust Glukose und Aminosäuren schnell in die Muskeln.

— Fettabbau: Insulin bremst

Beim Fettstoffwechsel hat Insulin zwei unangenehme Eigenschaften. Wer abnehmen will, hält den Insulinspiegel deshalb möglichst niedrig.

- Insulin **verhindert die Fettverbrennung**
- Insulin **begünstigt die Einlagerung** von überschüssiger Glukose als Fett
- Wenn Kohlenhydrate, dann **möglichst langkettige**

Merksatz: Insulinspiegel niedrig halten, damit der Körper an die Fettreserven geht statt sie weiter aufzufüllen.

— KOHLENHYDRATE

Kurzkettig oder langkettig?

Wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker treibt, hängt zuerst von der Kettenlänge seiner Kohlenhydrate ab. Je kürzer die Kette, desto schneller landet der Zucker im Blut.

— Kurzkettige (schnelle) Kohlenhydrate

Einfachzucker (Monosaccharide) und Zweifachzucker (Disaccharide) gehen quasi direkt ins Blut über. Der Blutzucker steigt rasch an.

- **Einfachzucker:** Fruchtzucker (Fructose), Traubenzucker (Glucose)
- **Zweifachzucker:** Haushaltszucker (Saccharose), Milchzucker (Lactose), Malzzucker (Maltose)

— Langkettige (langsame) Kohlenhydrate

Vielfachzucker (Stärke) muss im Magen-Darm-Trakt erst in Ein- und Zweifachzucker zerlegt werden, bevor der Körper ihn verwerten kann.

- **Stärke:** so speichern Pflanzen ihre Kohlenhydrate
- Wird **deutlich langsamer** aufgenommen
- Sorgt für einen **langsamen, moderaten Anstieg** des Blutzuckers

Nicht nur die Kettenlänge zählt

Zwei weitere Merkmale beeinflussen die Wirkung auf den Blutzucker: der Verarbeitungsgrad und die übrigen Nährstoffe eines Lebensmittels.

— Stark verarbeitet: Nudeln, Weißbrot

Stark verarbeitetes Getreide enthält kaum noch Nährstoffe und leicht aufzuspaltende Kohlenhydrate. Magen und Darm gelangen mühelos an den Zucker. Schon beim Kauen entsteht Zucker, man schmeckt es.

— Wenig verarbeitet: Obst

Obst enthält zwar Fructose, liefert aber viele Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Diese Nährstoffe beschäftigen Magen und Darm zusätzlich, der Einfluss auf den Blutzucker bleibt daher moderat.



Faustregel: Je **weniger verarbeitet** ein Lebensmittel ist, desto geringer wirkt es sich auf den Blutzuckerspiegel aus.

— BLUTZUCKER MESSEN

Glykämischer Index oder Last?

Um Lebensmittel zu vergleichen, gibt es zwei Kennzahlen. Nur eine davon ist im Alltag wirklich hilfreich.

— Glykämischer Index (GI)

Der GI misst, wie rasch der Blutzucker durch die Kohlenhydrate in einem Lebensmittel ansteigt. Verglichen wird die Wirkung von 50 g Kohlenhydraten mit der von 50 g Traubenzucker. Je niedriger der GI, desto langsamer die Aufnahme.

Wenig hilfreich: Möhre und Baguette haben denselben GI, obwohl die Menge an Kohlenhydraten völlig verschieden ist.

— Glykämische Last (GL)

Die GL misst den Blutzuckeranstieg durch die Kohlenhydrate in 100 g eines Lebensmittels. Damit fließt die Kohlenhydratdichte ein, und die Kennzahl wird alltagstauglich.

- Möhre: glykämische Last von **5**
- Baguette: glykämische Last von **34**

Werte zum Nachschlagen liefert der externe [Glyx-Rechner auf jumk.de](https://www.jumk.de/glyx-rechner).

Insulinausschüttung durch Fett und Eiweiß

Auch Fett und Eiweiß lösen eine Insulinausschüttung aus, allerdings zeitversetzt, mitunter erst Stunden nach der Mahlzeit. Die Leber bildet dabei aus Glycerin (Fett) und Aminosäuren (Eiweiß) neue Glukose, die sogenannte Gluconeogenese.



Für die meisten ist das nebensächlich, für Diabetiker jedoch wichtig. Relevant ist außerdem **Whey-Protein**: Es ist leicht verdaulich, die Aminosäuren liegen rasch im Blut vor. Manche spüren daher 30 bis 60 Minuten nach einem Whey-Shake eine leichte Unterzuckerung.

— DER MECHANISMUS

So entsteht Heißhunger

Jetzt fügt sich alles zusammen: Kurzkettige Kohlenhydrate lösen eine schnelle, heftige Insulinausschüttung aus. Wird zu viel Insulin frei, fällt der Blutzucker unter das Normalniveau, es kommt zur Unterzuckerung (Hypoglykämie).

— Die Heißhunger-Achterbahn

- Kuchen liefert **viele kurzkettige** Kohlenhydrate
- Der Blutzucker steigt **stark**, viel Insulin wird frei
- Signal an Muskeln und Leber: **Zucker aus dem Blut einlagern**
- Sind die Depots voll, wird der Rest **als Fett gespeichert**
- Der Blutzucker fllt zu tief, das **Gehirn schlgt Alarm**

Das Gehirn ist zwingend auf Glukose angewiesen. Am schnellsten helfen wieder kurzkettige Kohlenhydrate, und die Achterbahn beginnt von vorn.

— So durchbrichst du sie

- ✓ Den Körper nicht ständig mit **schnellen Kohlenhydraten** fluten
- ✓ Auf **langkettige** Kohlenhydrate setzen
- ✓ **Wenig verarbeitete** Lebensmittel wählen
- ✓ Lebensmittel mit **niedriger glykämischer Last** bevorzugen

Gute Lebensmittelquellen

- Vollkornprodukte (Brot, Nudeln, Naturreis), Haferflocken
- Kartoffeln, Gemüse, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen)
- Obst, aber beim Abnehmen **Vorsicht bei Bananen und Weintrauben**



Die Ausnahme: Direkt nach dem Workout darfst du ruhig zu kurzkettigen Kohlenhydraten greifen. Dann sind die Muskelzellen besonders empfänglich, und der schnelle Zucker landet dort, wo er gebraucht wird.

Im Podcast empfehlen wir, die glykämische Last aus einem Buch mit Tabellen nachzuschlagen. Dabei hilft der [LOGI-Guide mit über 500 Lebensmitteln *](#).

* Mit Sternchen markierte Links sind Affiliate-Links. Kauft du darüber, erhalten wir als Amazon-Partner eine kleine Provision, für dich ohne Aufpreis. Wir empfehlen nur, wovon wir selbst überzeugt sind.



Hr dir die ganze Folge an

Insulin, Kohlenhydrate und der Weg aus dem Heißhunger im Gespräch: Folge 4 des Der-Fitness-Guru-Podcasts.

derfitness.guru/der-fitness-guru-podcast

© 2026 Patric Remus, derfitness.guru. Zusatzmaterial zum Der-Fitness-Guru-Podcast, für gesunde Erwachsene ab 18 Jahren. Medizinischen Rat kann nur ein Arzt geben. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.