

Low Carb mit Untersützung durch kontinuierliche Blutzucker Sensoren:

1) Wie Prof. Martin die „Low-Insulin-Antwort“ definiert

Prof. Martin arbeitet nicht mit festen medizinischen Zielwerten, sondern mit **relativen Peaks**:

- „Niedrige Insulinantwort“ = *kleiner Peak, schnelle Rückkehr zum Basalwert*
- „Hohe Insulinantwort“ = *großer Peak, lange Verweildauer über Basal*

Er nutzt CGM-Kurven, um Lebensmittel nach ihrer **Insulinlast** zu beurteilen.

2) Welche Blutzuckerwerte typischerweise eine geringe Insulinantwort bedeuten?

A) Bereich mit sehr geringer Insulinantwort

- < 110 mg/dl (6,1 mmol/l)
- Insulin steigt nur leicht
- Glukose fällt rasch zurück
- typisch bei: Gemüse, Hülsenfrüchte, resistente Stärke, protein-/fetteiche Mahlzeiten

B) Bereich mit moderater Insulinantwort

- 110–130 mg/dl (6,1–7,2 mmol/l)
- Insulin steigt messbar, aber nicht stark
- typisch bei: Kartoffeln (abgekühlt), Vollkorn, Obst mit niedrigem GI

C) Bereich mit hoher Insulinantwort

- > 140 mg/dl (7,8 mmol/l)
- deutliche Insulinspitze
- typisch bei: Weißbrot, Reis, heiße Kartoffeln, Zucker, Saft

3) Ketogen-kompatible Bereiche (Insulin sehr niedrig)

Ketogene Ernährung bedeutet:

- **Glukose stabil zwischen 75–95 mg/dl**
- **Peaks < 100 mg/dl** nach Mahlzeiten
- Insulin bleibt minimal
- Fettverbrennung bleibt aktiv

Das ist der Bereich, in dem Prof. Martin von „**Insulinruhe**“ spricht.

4) Warum Peaks > 140 mg/dl problematisch sind (Low-Insulin-Logik)

- Insulin steigt stark an
- Fettverbrennung wird blockiert
- Hunger steigt nach 2–3 h
- Blutzucker fällt oft „zu tief“ → Heißhunger
- langfristig: höhere Insulinresistenz

5) Praktische Orientierung für CGM-Sensor-Diät (Prof-Martin-kompatibel)

Bereich	Blutzuckerpeak	Insulinantwort	Bedeutung
Ketogen	< 100 mg/dl	sehr gering	Fettverbrennung aktiv
Low-Insulin	100–120 mg/dl	gering	idealer Bereich
Akzeptabel	120–130 mg/dl	moderat	noch Low-Insulin-kompatibel
Hoch	> 140 mg/dl	stark	nicht Low-Insulin-kompatibel

- **Bereich A (< 110 mg/dl):**
 - Hier reagiert der Körper nur mit einer **geringen Insulinfreisetzung**.
 - Typisch sind Mahlzeiten mit:
 - viel Eiweiß (Eier, Fisch, Hühnchen, Skyr, Quark),
 - viel Gemüse,
 - wenig oder langsamen Kohlenhydraten (Linsen, Kichererbsen, Quinoa, Vollkorn in kleinen Mengen).
 - Vorteil:
 - Weniger Fetteinlagerung,
 - bessere Fettverbrennung,
 - stabilere Energie,
 - weniger Heißhunger.
- **Bereich B (110–130 mg/dl):**
 - **Moderate Insulinantwort**, noch akzeptabel, wenn sie nicht ständig auftritt.
 - Typisch sind Mahlzeiten mit:
 - etwas mehr Kohlenhydraten (z. B. kleine Portion Kartoffeln oder Vollkornnudeln),
 - kombiniert mit Eiweiß und Fett.
 - Ziel:
 - Dieser Bereich ist „Übergangsbereich“ – okay, aber nicht Dauerzustand.

- **Bereich C (> 140 mg/dl):**
 - **Hohe Insulinantwort**, der Körper muss viel Insulin ausschütten, um den Blutzucker zu senken.
 - Typisch sind:
 - Weißmehlprodukte (Pizza, Kuchen, Brötchen),
 - Zuckerreiche Speisen (Kuchen, Süßigkeiten, zuckerhaltige Saucen),
 - große Portionen schneller KH (Kartoffeln, Nudeln, Reis ohne Eiweiß-/Fettpuffer).
 - Folgen:
 - Fetteinlagerung,
 - Förderung von Insulinresistenz,
 - mehr Heißhunger und Energietiefs.