

Die 7 wichtigsten Supplements bei Blutzuckerschwankungen - inkl. Einnahme-Tipps für mehr Energie & weniger Heißhunger

Fühlst Du Dich, als würde dein Blutzucker ständig Achterbahn fahren? Energiespitzen wechseln sich mit plötzlicher Müdigkeit und Heißhunger ab, obwohl Du alles richtig machst? Als Arzt weiß ich genau, wie belastend Blutzuckerschwankungen im Alltag sein können - körperlich wie emotional.

Die gute Nachricht: Durch gezielte Mikronährstoffe kannst Du Deinen Zuckerstoffwechsel unterstützen, Heißhunger reduzieren und mehr Energie gewinnen. In diesem Guide zeige ich Dir, welche Supplements dich wirklich voranbringen - wissenschaftlich fundiert und praxisnah aufbereitet. Viel Spaß beim Lesen!

1. Vitamin D - Das Sonnenvitamin, das mehr kann als du denkst

Vitamin D ist nicht nur wichtig für starke Knochen, sondern ein echter Gamechanger im Zuckerstoffwechsel. Ein optimaler Vitamin-D-Spiegel hilft deinen Blutzucker zu verbessern und verringert deutlich das Risiko von Diabetes-Folgeerkrankungen und Insulinresistenz. In Deutschland haben rund 60 % der Erwachsenen einen zu niedrigen Vitamin-D-Spiegel - im Winter sogar etwa 80 %. Bei Menschen mit Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes oder Adipositas liegt die Rate noch höher. Zeit, das zu ändern!

Empfohlene Dosierung: 1.000-5.000 I.E. Vitamin D3 täglich zu einer Mahlzeit, angepasst an deine Blutwerte (Ziel: 50-70 ng/ml 25(OH)D).

Quellen: Fettreiche Seefische (Hering, Makrele, Lachs, Sardinen) & Eigelb. Fisch ist zwar eine wertvolle Vitamin-D-Quelle, kann jedoch stark mit Mikroplastik und Schwermetallen belastet sein - genieße ihn daher besser nur etwa einmal pro Woche. Ich persönlich esse aufgrund der genannten Problematiken praktisch gar keinen Seefisch mehr. Eine Alternative wäre Zuchtfisch aus Süßwasserquellen mit reinem Wasser.

Der Bedarf an Vitamin D ist alleine durch die Nahrung nicht zu decken. Die wichtigste Vitamin D Quelle bleibt Sonnenlicht!

2. Magnesium - Das unsichtbare Schutzschild gegen Blutzuckerschwankungen und Spätfolgen

Magnesium ist ein unverzichtbarer Schlüsselspieler im Stoffwechsel: Es sorgt dafür, dass Insulin optimal an den Körperzellen wirken kann. Ein versteckter Magnesiummangel stört diese Wirkung und erhöht das Risiko für Folgeerkrankungen wie Nervenschäden und Herz-Kreislauf-Probleme. Besonders bei Menschen mit Diabetes führt ein vermehrter Magnesiumverlust über den Urin zu noch mehr Problemen - ein Teufelskreis!

Empfohlene Dosierung: 300- 600 mg Magnesium pro Tag unabhängig von den Mahlzeiten (z.B. als Magnesiumoxalat, -citrat oder -glycinat).

Lebensmittelquellen: Mandeln, Kürbiskerne, Spinat, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte.

3. Omega-3-Fettsäuren - Die „Bodyguards“ für deine Zellen und Gefäße

Omega-3-Fettsäuren sind wahre Multitalente für deine Gesundheit: Sie senken Triglyzeride (*neben Cholesterin die wichtigsten Blutfette*), verbessern dein Cholesterinprofil, wirken stark entzündungshemmend und schützen Herz und Gefäße. Bei Blutzuckerschwankungen und Insulinresistenz sind sie ebenfalls wertvoll - sie können über ihre stark entzündungshemmenden Eigenschaften die Insulinresistenz positiv beeinflussen.

Empfohlene Dosierung: 2.000 mg EPA/DHA pro Tag zu einer Mahlzeit.

Lebensmittelquellen: Lachs, Makrele, Hering.

Omega-3 smart nutzen: Auch wenn Fisch wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefert, sollte er aufgrund der oben genannten Schwermetall- und Mikroplastikbelastung nicht öfter als einmal pro Woche verzehrt werden.

Eine sichere Alternative ist ein hochwertiges, gereinigtes und gefiltertes Fischöl mit EPA und DHA. Für Veganer und Vegetarier eignet sich Algenöl, das ebenfalls reich an beiden Fettsäuren ist (verwende ich auch täglich). So lässt sich die Versorgung optimieren - und gleichzeitig Fischbestände und Umwelt schonen.

4. Berberin - Der natürliche Stoffwechsel-Booster

Berberin ist einer der effektivsten pflanzlichen Helfer bei Insulinresistenz. Es aktiviert das „Stoffwechsel-Gaspedal“ in deinen Zellen (AMPK-Signalweg) und verbessert nachweislich Insulinsensitivität, Blutzucker- und Blutfettwerte - ganz natürlich und durch zahlreiche Studien belegt. Besonders bei Insulinresistenz und Prädiabetes zeigt Berberin echte Fortschritte, vergleichbar mit klassischen Medikamenten, jedoch auf pflanzlicher Grundlage und meist gut verträglich.

Empfohlene Dosierung: 500 mg, zwei- bis dreimal täglich.

Hinweis: Für therapeutisch wirksame Effekte empfehlen sich hochwertige Supplements, da Lebensmittel nur geringe Mengen enthalten.

5. Alpha-Liponsäure - Der Zellschutz-Booster gegen oxidativen Stress

Alpha-Liponsäure ist ein besonders starkes Antioxidans, das deine Zellen vor oxidativem Stress schützt - einem der Hauptauslöser für Folgeerkrankungen bei Insulinresistenz. Sie

steigert die Insulinempfindlichkeit und kann sogar diabetische Nervenschäden lindern. Während eine Cochrane-Studie von 2024 feststellt, dass eine längerfristige Anwendung von mehr als sechs Monaten wahrscheinlich wenig bis gar keine klinisch relevante Wirkung auf die Symptome der Neuropathie hat, konnten andere Metaanalysen und klinische Studien eine signifikante Linderung von Symptomen wie Brennen, Taubheit und Missempfindungen belegen.

Empfohlene Dosierung: 600 mg täglich, ca. 30 Minuten vor einer Mahlzeit.

Lebensmittelquellen: Spinat, Brokkoli, Leber, Niere, rotes Fleisch - jedoch nur in geringen Mengen, weshalb eine Supplementierung meist erforderlich ist.

6. Chrom – Der Insulin-Turbo für deine Zellen

Chrom ist ein entscheidender Zündstoff für deinen Stoffwechsel: Es verbessert die Insulinwirkung und sorgt dafür, dass Glukose effizient aufgenommen wird - wie ein **Zündschlüssel für deine Energie**. Ein Mangel führt nachweislich zu Insulinresistenz und Blutzuckerproblemen.

Empfohlene Dosierung: Die besten Ergebnisse für die Blutzuckerkontrolle (HbA1c-Wert) zeigten sich in Studien bei einer Zufuhr von **200 µg täglich**. Eine Supplementierung in üblichen Dosen gilt als sicher und verursacht nicht mehr Nebenwirkungen als ein Scheinpräparat.

Lebensmittelquellen: Setze vor allem auf **Vollkornprodukte sowie Bierhefe (alkoholfreies Bier)**, da diese als besonders verlässliche Lieferanten gelten. Bei **Obst und Gemüse** schwankt der Gehalt zwar stark, doch gute Quellen liefern über 20 µg pro Portion. Fleisch, Fisch und Milchprodukte sind hingegen chromarm.

7. Zink - Der Stoffwechsel-Manager für Insulin und Zellschutz

Zink ist unverzichtbar für die Insulinproduktion und schützt deine Zellen zuverlässig vor schädlichem Stress. Schon ein kleiner Mangel kann die Wirkung von Insulin deutlich schwächen.

Empfohlene Dosierung: 15-30 mg täglich, am besten vor einer Mahlzeit (bei sensibler Verdauung zum Essen).

Lebensmittelquellen: Fleisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Käse.

Add On: NAC - Das unterschätzte Multitalent für deinen Stoffwechsel

NAC (N-Acetylcystein) ist mehr als nur Schleimlöser: Es steigert den Glutathionspiegel, schützt deine Zellen vor oxidativem Stress und **wirkt wie ein biologischer Türöffner für deinen Zuckerstoffwechsel, indem es die Empfindlichkeit deiner Zellen für Insulin verbessert und so dafür sorgt, dass Energie dort ankommt, wo sie gebraucht wird**. Studien zeigen, dass 600 mg täglich die Insulinsensitivität verbessern, Entzündungen senken und Blutzucker stabilisieren. Zusätzlich fördert NAC die Leberentgiftung und stärkt so deinen gesamten Stoffwechsel.

Empfohlene Dosierung: 600 mg täglich.

Quellen: In der Natur ist NAC ein echter Exot und findet sich fast nur in Zwiebeln - die wirkungsvollen Dosen gibt es nur als Supplement.

Jeder dieser Mikronährstoffe ist wissenschaftlich belegt ein wirksamer Helfer für mehr Energie, weniger Heißhunger und bessere Insulinsensitivität. Nutze sie und spüre, wie Dein Wohlbefinden Tag für Tag wächst!

Deine Umsetzung auf einen Blick - So startest du mit deiner Mikronährstoff-Routine: Messen - Machen - Messen

- **Deinen aktuellen Nährstoffstatus messen:** Durch ein Blutbild erhältst Du Klarheit über mögliche Mängel und kannst Deine Supplementierung präzise und individuell darauf abstimmen. Dosierung, Zeitpunkt sowie Kombination Deiner Supplements solltest du mit einer erfahrenen Therapeutin oder einem erfahrenen Therapeuten abstimmen, denn: Die optimale Menge ist individuell und nicht für jeden Körper gleich!
- **Konsequente Einnahmedauer:** Nahrungsergänzungsmittel mindestens 12 Wochen konsequent einnehmen - spürbare, nachhaltige Effekte stellen sich oft erst nach einiger Zeit ein.
- **Blutwerte kontrollieren:** Da Nahrungsergänzungsmittel individuell unterschiedlich aufgenommen und verstoffwechselt werden, kann die gleiche Dosierung bei verschiedenen Personen zu unterschiedlichen Spiegeln führen. Eine erneute Blutkontrolle zeigt Dir, wie Dein Körper tatsächlich auf die Supplementierung reagiert und ob Anpassungen sinnvoll sind.
- Viele Ärztinnen und Ärzte bieten standardmäßig keine Mikronährstoff-Testungen an. Falls Dein Anliegen nicht ernst genommen wird empfehlen wir im Zweifel auf spezialisierte Labors oder Praxen auszuweichen. Deine Eigeninitiative ist hier der entscheidende Schlüssel.
- **Empfohlene Lebensmittel bewusst einbauen:** Setze auf eine gesunde Ernährung mit den oben genannten ausgewählten Lebensmitteln. In Kombination mit gezielter, individueller Supplementierung entsteht die beste Synergie, die Deinen Körper optimal versorgt und Deine Gesundheit spürbar stärkt. Ernährung und individuelle Ergänzung - gemeinsam unschlagbar!
- **Richtig kombinieren:** Einige Mikronährstoffe wirken optimal mit einer Mahlzeit, besonders fetthaltige (wie Vitamin D, Omega-3). Immer die Herstellerangaben beachten.
- **Sanfter Einstieg mit niedriger Dosierung:** Zu Beginn mit niedriger Dosierung einsteigen, um Verträglichkeit zu prüfen und Nebenwirkungen früh zu erkennen und zu vermeiden.

- **Präparate individuell anpassen:** Bei Unverträglichkeit einfach auf ein alternatives Produkt oder eine andere Form wechseln. Mit etwas Geduld und Ausprobieren findest du die optimale Lösung für Dich.

Starte jetzt - werde die beste Version deiner selbst!

Du willst Blutzuckerschwankungen stoppen, mehr Energie spüren und Heißhunger hinter Dir lassen?

In diesem Guide hast Du die 7 wichtigsten Supplements kennengelernt - praxisnah und wissenschaftlich fundiert.

Und das war nur der Anfang: In den nächsten Wochen erhältst Du exklusive Tipps, erprobte Strategien und Einblicke aus meiner ärztlichen Praxis, um Deinen Blutzucker noch gezielter ins Gleichgewicht zu bringen.

Mach Dich bereit für kleine Veränderungen mit großer Wirkung - und erlebe, wie Du Schritt für Schritt die Kontrolle zurückgewinnst.

Bleib dran: Jede E-Mail bringt Dich Deinem Ziel ein Stück näher.

Über mich

Ich bin Dr. Sebastian Wirsching, angehender Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im letzten Jahr meiner Facharztausbildung mit über fünf Jahren klinischer Erfahrung in der Akutmedizin. Mein Schwerpunkt liegt neben der Orthopädie insbesondere auf Ernährungsmedizin und Stoffwechselfgesundheit.

In meiner klinischen Tätigkeit habe ich zahlreiche Patienten mit orthopädischen Erkrankungen behandelt, häufig auch in Kombination mit metabolischen Störungen wie Diabetes mellitus. Ein besonderer Fokus lag dabei auf der Betreuung von Patienten mit diabetischem Fußsyndrom.

Heute verbinde ich meine schulmedizinische Erfahrung mit einem ganzheitlichen Ansatz und unterstütze Dich sowohl bei orthopädischen Fragestellungen als auch bei Themen rund um Ernährungsmedizin, Blutanalysen, Blutzucker, Insulinresistenz und Longevity.

Mit meiner fundierten ärztlichen Ausbildung, langjähriger Praxiserfahrung und zertifiziertem Mikronährstoff-Know-how bündle ich genau die Kompetenzen, die Du für nachhaltigen Erfolg brauchst.

So verbinde ich wissenschaftliche Expertise mit praxisnahen Strategien, um Dich gezielt und persönlich auf Deinem Weg zu stabilen Blutzuckerwerten, mehr Energie und nachhaltigem Wohlbefinden zu begleiten.

Hinweis:

Alle Empfehlungen ersetzen keine ärztliche Beratung. Lass Deinen Mikronährstoffstatus regelmäßig kontrollieren und stimme Supplemente immer mit Deinem Arzt ab.

Literatur:

Vitamin D:

- Rabenberg et al. (2015) – Vitamin D status among adults in Germany – results from the German Health Interview and Examination Survey for Adults (DEGS1)
- Pittas et al. (2023) – Vitamin D and Risk for Type 2 Diabetes in People With Prediabetes: A Systematic Review and Meta-analysis of Individual Participant Data From 3 Randomized Clinical Trials
- Chen et al. (2024) – Efficacy of vitamin D supplementation on glycaemic control in type 2 diabetes: An updated systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
- Demay et al. (2024) – Vitamin D for the Prevention of Disease: An Endocrine Society Clinical Practice Guideline
- Nøstbakken et al. (2021) – Levels of omega 3 fatty acids, vitamin D, dioxins and dioxin-like PCBs in oily fish; a new perspective on the reporting of nutrient and contaminant data for risk-benefit assessments of oily seafood
- Michos et al. (2021) – Vitamin D, Calcium Supplements, and Implications for Cardiovascular Health

Magnesium:

- Oost, L. J., Tack, C. J., & de Baaij, J. H. F. (2022) – Hypomagnesemia and Cardiovascular Risk in Type 2 Diabetes.
- Zhang, X., et al. (2016) – The Circulating Concentration and 24-h Urine Excretion of Magnesium Dose- and Time-Dependently Respond to Oral Magnesium Supplementation in a Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials.
- Volpe, S. L. (2013) – Magnesium in Disease Prevention and Overall Health.

Omega 3:

- Weinberg et al. (2021) – Cardiovascular Impact of Nutritional Supplementation With Omega-3 Fatty Acids: JACC Focus Seminar
- Natto et al. (2019) – Omega-3 Fatty Acids Effects on Inflammatory Biomarkers and Lipid Profiles among Diabetic and Cardiovascular Disease Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis
- Delarue (2025) – Beneficial effects of long-chain n-3 fatty acids on insulin-resistance: basic and clinical aspects
- Rimm et al. (2018) – Seafood Long-Chain n-3 Polyunsaturated Fatty Acids and Cardiovascular Disease: A Science Advisory From the American Heart Association

Berberin:

- Askari, V.R. et al. (2024) - A Mechanistic Review on How Berberine Use Combats Diabetes and Related Complications: Molecular, Cellular, and Metabolic Effects
- Guo, J. et al. (2021) - The Effect of Berberine on Metabolic Profiles in Type 2 Diabetic Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
- Ye, Y. et al. (2021) - Efficacy and Safety of Berberine Alone for Several Metabolic Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials
- Wang, J. et al. (2024) - Effects of administering berberine alone or in combination on type 2 diabetes mellitus: a systematic review and meta-analysis

Alpha- Liponsäure:

- Superti, F. & Russo, R. (2024) - Alpha-Lipoic Acid: Biological Mechanisms and Health Benefits
- Baicus, C. et al. (2024) - Alpha-lipoic acid for diabetic peripheral neuropathy
- Vergara Salinas, A. et al. (2026) - Effectiveness of alpha lipoic acid supplementation on biochemical, clinical, and inflammatory parameters in patients with diabetic polyneuropathy: A systematic review and meta-analysis
- Akbari, M. et al. (2018) - The effects of alpha-lipoic acid supplementation on glucose control and lipid profiles among patients with metabolic diseases: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Chrom:

- Balk et al. (2007)- Effect of Chromium Supplementation on Glucose Metabolism and Lipids: A systematic review of randomized controlled trials
- Suksomboon et al. (2014)- Systematic review and meta-analysis of the efficacy and safety of chromium supplementation in diabetes
- Anderson et al. (1992)- Dietary chromium intake. Freely chosen diets, institutional diet, and individual foods
- Lendinez et al. (2001)- Chromium in basic foods of the Spanish diet: seafood, cereals, vegetables, olive oils and dairy products
- Huang et al. (2018)- Chromium supplementation for adjuvant treatment of type 2 diabetes mellitus: Results from a pooled analysis
- Asbaghi et al. (2020)- Effects of chromium supplementation on glycemic control in patients with type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Zink: Saunders et al. (2013) – Zinc and vegetarian diets

- Wang et al. (2023) – Triangulating evidence for the causal impact of single-intervention zinc supplement on glycaemic control for type 2 diabetes
- Pompano und Boy (2021) – Effects of Dose and Duration of Zinc Interventions on Risk Factors for Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease
- Shibasaki et al. (2025) – Effect of Foods, Including Rice, Miso Soup, and Japanese Tea, on the Absorption of Zinc

NAC:

- Raghu, G. et al. (2021) - The Multifaceted Therapeutic Role of N-Acetylcysteine (NAC) in Disorders Characterized by Oxidative Stress
- Yang, K. et al. (2023) - Comprehensive transcriptomic analysis and meta-analysis identify therapeutic effects of N-acetylcysteine in nonalcoholic fatty liver disease
- Calverley, P. et al. (2021) - Safety of N-Acetylcysteine at High Doses in Chronic Respiratory Diseases: A Review
- Šalamon, Š. et al. (2019) - Medical and Dietary Uses of N-Acetylcysteine