

27.03.2025 – 15:24 Uhr

Panifactum: Warum eine Low-Carb-Ernährung bei Diabetes ein Game-Changer sein kann



Schöntal (ots) -

Diabetes betrifft Millionen Menschen – doch die richtige Ernährung kann viel bewirken. Low-Carb-Bäckermeister Matthias Hofmann setzt mit Panifactum auf Low-Carb- und glutenfreie Backwaren, speziell entwickelt für Menschen mit Diabetes und Unverträglichkeiten. Warum eine Low-Carb-Ernährung so wirkungsvoll ist und welche Vorteile sie konkret bietet, erfahren Sie hier.

Jeden Tag werden in Deutschland rund 1.600 Menschen mit Diabetes diagnostiziert, womit die Zahl der Betroffenen bereits auf alarmierende 9 Millionen gestiegen ist. Besonders Typ-2-Diabetes ist tückisch: Der Körper kann den Blutzuckerspiegel nicht mehr richtig regulieren, was zu Schäden an Gefäßen, Herz, Nieren und Nerven führt. Viele Betroffene kämpfen zudem mit Übergewicht und einem erhöhten Risiko für Folgeerkrankungen. Doch was viele nicht wissen: Eine gezielte Ernährungsumstellung kann ein mächtiges Werkzeug im Kampf gegen die Krankheit sein. Besonders eine kohlenhydratarme Ernährung bietet dabei enorme Vorteile – sie hilft, Blutzuckerspitzen zu vermeiden, fördert die Gewichtsabnahme und kann sogar dazu beitragen, die Insulinsensitivität zu verbessern. „Trotz dieser positiven Effekte wird Low Carb oft nicht aktiv von Ärzten empfohlen – Betroffene hören davon meist unter der Hand und müssen sich selbst darüber informieren“, berichtet Matthias Hofmann, Geschäftsführer der Low-Carb-Bäckerei Panifactum.

„Unsere Kunden suchen keine Diät, sondern eine Lösung – Brot, das sie genießen können, ohne deshalb ein schlechtes Gewissen haben zu müssen. Genau das bieten wir mit Panifactum“, versichert seine Frau Alexandra Hofmann. Mit einer Familientradition seit 1878 und Wurzeln in der klassischen Bäckerei erkannten sie früh den Bedarf an gesunden Alternativen. Und so richteten sie ihr Familienunternehmen 2015 neu aus und konzentrierten sich auf Low-Carb- und glutenfreie Backwaren, um dringend benötigte Alternativen zu schaffen. Die Entscheidung war nicht nur eine geschäftliche, sondern eine persönliche: Durch ihre eigene Ernährungsumstellung erlebten sie selbst die Vorteile von Low Carb. 2017 verkauften sie schließlich ihre traditionelle Bäckerei, um sich mit Panifactum voll und ganz auf entsprechende Backwaren zu fokussieren. Heute ist Panifactum eine der führenden Manufakturen für Low-Carb- und glutenfreie Brote. Besonders beliebt sind das Low-Carb-Brot und das Knäckebrot, die mit hochwertigen Zutaten wie Ölsaaten, Leinsaat und Flohsamenschalen hergestellt werden – perfekt für eine bewusste Ernährung und ideal für Menschen mit Diabetes oder Unverträglichkeiten. Doch warum kann eine Low-Carb-Ernährung für Diabetiker ein Game-Changer sein? Matthias Hofmann verrät drei entscheidende Gründe, warum diese Ernährungsweise mehr als nur ein Trend ist.

1. Grund: Verbesserte Blutzuckerkontrolle

Kohlenhydrate sind die Hauptquelle für Glukose im Körper. Sie stecken in vielen Lebensmitteln wie Brot, Reis,

Kartoffeln und Süßigkeiten. Sobald sie verdaut werden, steigt der Blutzuckerspiegel an – manchmal rasant, je nach Art der Kohlenhydrate. Bei Menschen mit Typ-2-Diabetes kann das problematisch sein, da ihr Körper oft nicht mehr effizient auf Insulin reagiert.

Eine Low-Carb-Ernährung setzt genau hier an: Weniger Kohlenhydrate bedeuten weniger Glukose im Blut und damit weniger extreme Blutzuckerschwankungen. Das hilft, den Blutzuckerspiegel stabiler zu halten und Insulinschwankungen zu vermeiden. Besonders für Menschen mit Insulinresistenz kann das ein großer Vorteil sein, da der Körper weniger Insulin produzieren muss, um den Blutzucker in den Griff zu bekommen.

2. Grund: Gewichtsabnahme

Viele Menschen mit Typ-2-Diabetes haben mit Übergewicht zu kämpfen, was den Krankheitsverlauf verschlechtern kann. Eine Low-Carb-Ernährung kann dabei helfen, überschüssige Pfunde loszuwerden – und das aus mehreren Gründen.

Erstens führt eine kohlenhydratarme Ernährung oft dazu, dass der Körper verstärkt auf Fettreserven als Energiequelle zurückgreift, statt ständig Zucker aus der Nahrung zu verbrennen. Zweitens sorgt eine Low-Carb-Ernährung oft für ein stabileres Sättigungsgefühl, da sie reich an Eiweiß und gesunden Fetten ist. Dadurch essen viele Menschen automatisch weniger Kalorien, ohne sich ständig hungrig zu fühlen. Der Gewichtsverlust hat wiederum einen positiven Effekt auf die Insulinsensitivität: Je weniger Fettzellen im Körper vorhanden sind, desto besser kann das Insulin wirken. Das bedeutet, dass die Zellen Glukose wieder effektiver aufnehmen können, wodurch sich der Blutzuckerspiegel verbessert.

3. Grund: Reduzierung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Menschen mit Diabetes haben ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da hohe Blutzuckerwerte oft mit ungünstigen Blutfettwerten und Entzündungsprozessen im Körper einhergehen. Eine Low-Carb-Ernährung kann helfen, dieses Risiko zu senken.

Ein wichtiger Faktor ist die Verbesserung der Blutfettwerte. Durch den reduzierten Konsum von Zucker und einfachen Kohlenhydraten sinkt häufig der Anteil an schädlichen Triglyceriden im Blut, während das „gute“ HDL-Cholesterin steigt. Zudem stabilisiert eine Low-Carb-Ernährung den Blutzucker, was Entzündungen und Schäden an den Blutgefäßen verringern kann. Da Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine der häufigsten Komplikationen bei Diabetes sind, kann eine Umstellung auf eine kohlenhydratarme Ernährung langfristig dazu beitragen, das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und andere Herzprobleme zu reduzieren.

Weitere Vorteile eine Low-Carb-Ernährung

Neben der verbesserten Blutzuckerkontrolle, der Unterstützung bei der Gewichtsabnahme und der Senkung des Herz-Kreislauf-Risikos bietet eine Low-Carb-Ernährung noch weitere Vorteile – vor allem, wenn man auf hochwertige, nährstoffreiche Lebensmittel setzt. Viele Low-Carb-Produkte sind von Natur aus glutenfrei, was für Menschen mit bestimmten Empfindlichkeiten oder Verdauungsproblemen von Vorteil sein kann. Besonders Menschen mit Reizdarmsyndrom (IBS) profitieren häufig von einer Ernährung ohne Gluten, da dieses Protein Symptome wie Blähungen, Bauchschmerzen und Verdauungsstörungen verstärken kann.

Gluten wird außerdem mit einer möglichen Beeinflussung der Darmmotilität in Verbindung gebracht. Das bedeutet, dass es sich auf die Bewegung des Darms auswirken und dadurch Beschwerden wie Verstopfung oder Durchfall begünstigen kann. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Gluten Entzündungen im Darm fördert, was wiederum Verdauungsprobleme verschärfen kann. Durch die Wahl hochwertiger Low-Carb-Lebensmittel, die reich an gesunden Fetten, Ballaststoffen und Eiweißen sind, kann somit nicht nur die Darmgesundheit verbessert, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden.

Fazit

Eine Low-Carb-Ernährung kann für Menschen mit Diabetes und alle, die ihre Gesundheit aktiv verbessern möchten, ein echter Game-Changer sein. Sie hilft, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten, unterstützt die Gewichtsabnahme und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zudem kann der Verzicht auf glutenhaltige Lebensmittel bei empfindlichen Personen Verdauungsbeschwerden reduzieren und die Darmgesundheit fördern.

Für alle, die auf der Suche nach köstlichen Low-Carb-Alternativen sind, bietet Panifactum eine große Auswahl an glutenfreien Low-Carb-Brot, Kuchen und anderen Backwaren. Diese Produkte sind nicht nur für Diabetiker ideal, sondern auch für alle, die sich bewusster ernähren und auf hochwertige, gesunde Lebensmittel setzen möchten.

Sie wollen Ihren Blutzucker stabilisieren und Ihr Gewicht nachhaltig reduzieren – ganz ohne auf Genuss verzichten zu müssen? Dann besuchen Sie jetzt die Website [Panifactum](https://panifactum.de/) und erfahren Sie mehr über die innovativen Low-Carb-Backwaren!

Pressekontakt:

Hofmann Lowcarb Food GmbH
Vertreten durch: Matthias Hofmann
E-Mail: info@panifactum.de
Website: <https://panifactum.de/>

Pressekontakt:

Ruben Schäfer
E-Mail: redaktion@dcfverlag.de

Medieninhalte



Panifactum / Weiterer Text über ots und www.presseportal.de/nr/178701 / Die Verwendung dieses Bildes für redaktionelle Zwecke ist unter Beachtung aller mitgeteilten Nutzungsbedingungen zulässig und dann auch honorarfrei. Veröffentlichung ausschließlich mit Bildrechte-Hinweis.

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100101728/100929993> abgerufen werden.