

Süßes Gewissen

„Die gute Nachricht: Ein Dessert nach einer Mahlzeit macht wirklich Sinn! Der Grund: Jede Blutzuckerspitze kann im Körper zu Glykation führen, einem Prozess, bei dem sich Zuckerkristalle im Kollagen einlagern und dieses versteifen, was zur Faltenbildung führt.

Wenn wir aber nach der Mahlzeit ein Stück Kuchen oder Obst essen, gelangt die Glucose weniger schnell in den Blutkreislauf und das führt zu einem niedrigeren Blutzuckeranstieg. Lassen Sie es sich (in Maßen natürlich) schmecken!“.

*Dr. Elisabeth Zott-Schuhmachers,
Dermatologin aus München*