

# Insulinreaktion im Tagesverlauf

06:00 08:00 10:00 12:00 14:00 16:00 18:00 20:00 22:00 24:00 02:00 04:00



Frühstück:  
nur Kohlenhydrate

Mittagessen:  
Mischkost

Abendessen:  
nur Eiweiß

Löst eine mittlere Insulinantwort aus, doch die Kohlenhydrate werden tagsüber zu Wärme und Muskelenergie verbrannt

Löst eine hohe Insulinantwort aus, was jedoch mittags kein Probleme bereitet

Löst eine niedrige Insulinantwort aus, so dass die Energie für Reparaturen aus den geöffneten Fettzellen kommen kann

Energiegewinnung überwiegend aus Kohlenhydraten

Energiegewinnung überwiegend aus Fettgewebe – wenn kein Insulin die Fettzellen verschließt und genug Eiweiß vorhanden ist