

# KOHLLENHYDRATE DER BELIEBTESTE MAKRONÄHRSTOFF

Kohlenhydrate sind essentielle Makronährstoffe, die dem Körper Energie liefern. Es ist jedoch wichtig, dass man beim Konsum Vorsicht walten lässt, da ein übermäßiger Verzehr von Kohlenhydraten (mit Ausnahme von Ballaststoffen) zu Fettleibigkeit oder Gewichtszunahme führen kann. Gemäß den Richtlinien sollte der Anteil von Kohlenhydraten in der Ernährung, nach individueller Berücksichtigung von Protein- und Fettaufnahme, mindestens 50 % betragen.



## Die vier Arten von Kohlenhydraten

1. Zucker: Monosaccharide (z. B. Glukose, Fruktose und Galaktose) und Disaccharide (z. B. Saccharose und Laktose)
2. Polysaccharid: Stärke (z. B. in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Nüssen)
3. Ballaststoffe: Vom Körper nicht verdaulich, aber für die Darmbakterien essentiell, um Fettsäuren zu produzieren, die als Energiequelle für die Zellen der Darmwand und als Regenerationshilfe für die Darmschleimhaut dienen.
4. Zuckeralkohole: Xylit, Sorbit und Mannit, die fast so süß wie Zucker sind, aber halb so viele Kalorien enthalten und weniger Insulin verursachen. Sie sollten jedoch in Maßen konsumiert werden, um Verdauungsprobleme zu vermeiden.

## Vollkorn- vs. verarbeitete Kohlenhydrate

Vollkorn (gute) Kohlenhydrate sind unverarbeitete Lebensmittel, die noch alle ihre Ballaststoffe enthalten, wie Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Vollkornprodukte. Sie haben eine niedrige glykämische Last und führen zu einer verbesserten Stoffwechselgesundheit und einem geringeren Krankheitsrisiko. Beispiele für hochwertige Vollkornkohlenhydrate sind Hafer, Quinoa, Hirse, Buchweizen, Erbsen, Kichererbsen und Nüsse. Verarbeitete (schlechte) Kohlenhydrate werden industriell bearbeitet, wodurch Ballaststoffe und wichtige Substanzen entfernt werden. Beispiele hierfür sind Weißmehl, geschliffener Reis und raffinierter Zucker, die zu starken Blutzuckerschwankungen, Heißhungerattacken und einem erhöhten Risiko für Fettleibigkeit und Typ-2-Diabetes führen.



## Gute und schlechte Kohlenhydrate

Gute Kohlenhydrate: Alle Gemüsesorten, Obst (unverarbeitet), Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Vollkornprodukte (einschließlich Pseudogetreide) und Kartoffeln/Süßkartoffeln. Schlechte Kohlenhydrate: Zucker, Sirup, Weißmehl, Stärkemehl, Weißbrot oder Brot, das Weißmehl enthält, weißer/geschliffener Reis, Fruchtsäfte, gesüßte Getränke und andere Produkte, die diese schlechten Kohlenhydrate enthalten.

Denke daran, Kohlenhydrate in Maßen zu dir zu nehmen und dich so weit wie möglich für Vollkohlenhydrate zu entscheiden, um eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu gewährleisten.



Co-funded by  
the European Union

