Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?

Kohlenhydrate wie Zucker oder Ballaststoffe sind nicht immer leicht zu erkennen. Oft verbergen sie sich hinter Tarnnamen und Phantasiebezeichnungen. Das sollte man wissen:

- Zuckerfrei? – Zucker hat viele Namen z. B. Maltose, Glucose-Sirup.
- Süße Milchprodukte enthalten mehr Zucker als man denkt.
- Softdrinks, Säfte, gezuckerte Müsli, Cerealien, Riegel und Co liefern unnötige Kalorien durch Fruchtzucker, Zucker oder Honig.
- Nicht alles was aussieht wie Vollkorn ist Vollkorn – manchmal wird auch „gefärbt".

Kohlenhydrate – schau genau hin!

www.verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?

Hauptsache Kohlenhydrate

ca. 20 % **Eiweiß**

Kohlenhydrate sind Hauptnährstoffe. Sie stecken vorwiegend in Pflanzen und gehören zu einer abwechslungsreichen Ernährung.

ca. 50 % **Kohlenhydrate**

Die richtige Mischung von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten sorgt dafür, dass das Gehirn arbeiten kann, die Nährstoffversorgung passt und der Körper leistungsfähig bleibt.

Zu viele Kohlenhydrate oder die falschen machen dick und krank.

ca. 30 % **Fett**

www.verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?

Was bringen Kohlenhydrate?

Pflanzliche Lebensmittel sind gesund. Wer viel davon isst, verspeist weniger Fette und tierische Lebensmittel. Das ist auch gut für's Klima.

Wertvolle Kohlenhydrate in Kartoffeln und Getreide, Vollkornbroten, Gemüse und Obst →

→ liefern Energie für Gehirn und Muskulatur

→ bieten leckere Vielfalt

→ beeinflussen den Blutzuckerspiegel

→ regeln die Verdauung und fördern die Darmtätigkeit

→ bringen wichtige Nährstoffe mit

www.verbraucherservice-bayern.de

gefördert durch Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?

Kohlenhydrate – richtig gemischt

Ein bunter Mix aus vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln liefert die richtigen Kohlenhydrate: Stärke und Ballaststoffe. Auch Haushaltszucker ist ein Kohlenhydrat. Deshalb täglich:

30 g Ballaststoffe aus
- Vollkorngetreide z. B. Vollkornbrot, Haferflocken, Dinkel
- Gemüse z. B. Brokkoli oder Karotten
- Hülsenfrüchten z. B. Bohnen oder Linsen

Maximal 40 – 60 g Zucker aus
- Süßigkeiten, Gebäck, gesüßten Lebensmitteln, süßen Getränken etc.

www.verbraucherservice-bayern.de