

Obst

Schmeckt süß und steckt voller Vitalstoffe. Neben fruchteigenem Zucker sind auch verdauungsfördernde Ballaststoffe im Obst.

Achtung:

Bei vorgefertigten Obstsalaten oder tiefgekühltem Obst sind oft Zucker oder Süßstoffe zugesetzt. Hier lohnt der Blick auf die Zutatenliste.

Ein Vergleich:

	Zucker	Ballaststoffe	Kcal
200 g Aprikosen	17 g	3 g	86
200 g Dosen Aprikosen	34 g	4 g	142

Süßwaren, Honig und zuckerhaltige Getränke

Zuckerwaren, Schokoladen, Schokoladenerzeugnisse, Süßgebäck und Eis sind nährstoffarm und enthalten als Kohlenhydrat vorwiegend Zucker. Ballaststoffe sind in der Regel nicht darin.

Ein Vergleich:

	Zucker	Ballaststoffe	Kcal
50 g Fruchtgummi	38 g	–	170
50 g Weintrauben	8 g	1 g	33

Zuckerhaltige Getränke enthalten oft 6–10 Stück Würfelzucker pro Glas! Das gilt ebenso für Säfte mit fruchteigenem Zucker, die deshalb nur stark verdünnt als Durstlöcher dienen sollten.

Achtung:

„Zuckerfrei“ heißt nur ohne Haushaltszucker. Es werden in der Regel andere Zuckerarten oder Süßstoffe eingesetzt.

Fertiggerichte

Tiefgefrorenes Gemüse oder Trockenpüreepulver, Saucen oder ein ganzes Menü – es ist alles als Fertigprodukt zu bekommen. Häufig sind weißes Mehl, Haushaltszucker oder Verdickungsmittel zugesetzt. Das sind zwar Kohlenhydrate, aber von der eher unerwünschten Sorte. Genauere Auskunft geben das Zutatenverzeichnis und die Nährwertkennzeichnung.

Deshalb: Lieber weniger stark verarbeitete Lebensmittel wählen. Kohlenhydrat- und Zuckergehalte gerade bei Saucen, Fertigsalaten und fertigen Desserts beachten.

Ein Vergleich:

	Zucker	Kohlenhyd.	Ballastst.	Fett	Kcal
100 g Farmersalat*	10 g	–	1 g	13 g	169
100 g Karottensticks	–	5 g	4 g	–	25

* (Karotte/Sellerie/Lauchsalat)

Spezialfall Milch

Milch liefert als nahezu einziges tierisches Lebensmittel Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose). Dieser hat viele positive Eigenschaften für die Darmflora.

Allerdings können Milchprodukte zum Teil erheblich gesüßt sein.

Ein Vergleich:

200 ml Naturjoghurt	10 g (Milch-)zucker
200 ml Fruchtjoghurt	30 g Zucker

→ Verzehrsempfehlung

Etwa 50 Prozent der täglichen Energiezufuhr sollten aus Kohlenhydraten bestehen:

Darin enthalten sind 30 g Ballaststoffe am Tag.

Täglicher Kohlenhydratcheck

Täglich	Zum Beispiel:	Ja	Nein
Brot 200 g – 300 g	2 Scheiben belegtes Bauernbrot und 1 Vollkornbrötchen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nudeln/Reis 50 g – 70 g roh oder Kartoffeln 200 g	Nudelpfanne mit Lachs und Zucchini oder Kartoffeln mit Kräuterquark	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gemüse 400 g	1 Handvoll Gemüse zum Knabbern und 1 Handvoll Salat und 1 Handvoll gekochtes Gemüse als Beilage/Suppe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obst 250 g	1 Handvoll Beeren und 1 Apfel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Milch/ Milchprodukte	150 ml Milch im Milchkaffee oder 200 g Joghurt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hülsenfrüchte 1 x pro Woche	50 g dicke Bohnen in den Salat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Um gut versorgt zu sein, sollten Sie auf mindestens 6x Ja kommen.

UNSERE BERATUNGSSTELLEN IN BAYERN

91522 **Ansbach**, Kannenstraße 16, Tel. 0981 97789793
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 **Aschaffenburg**, Dalbergstraße 15, Tel. 06021 3301218
aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 **Augsburg**, Ottmarsgäßchen 8, Tel. 0821 157031
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **Bamberg**, Grüner Markt 14, Tel. 0951 202506
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 **Cham**, Obere Regenstraße 15, Tel. 09971 6753
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 **Donauwörth**, Münsterplatz 4, Tel. 0906 8214
donauwoerth@verbraucherservice-bayern.de

91301 **Forchheim**, Nürnberger Str. 15, Tel. 09191 64689
forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 **Ingolstadt**, Kupferstraße 24, Tel. 0841 95159990
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **München**, Dachauer Straße 5/V, Tel. 089 596278
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 **Neufahrn**, Bahnhofstraße 32, Tel. 08165 9751190
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 **Passau**, Ludwigsplatz 4/I, Tel. 0851 36248
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 **Regensburg**, Frauenbergl 4, Tel. 0941 51604
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 **Schwandorf**, Spitalgarten 1, Tel. 09431 45290
schwandorf@verbraucherservice-bayern.de

83278 **Traunstein**, Bahnhofstraße 1, Tel. 0861 60908
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 **Würzburg**, Theaterstraße 23, Tel. 0931 305080
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber



VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München, Dachauer Str. 5/V
Tel. 089 51518743, Fax 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern



Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten



Kohlenhydrate – Energielieferanten oder Dickmacher?



4. Auflage, August 2019. Gedruckt auf 100% Recyclingpapier. Gestaltung: www.wormundlinke.de
Bildnachweis: © Fotolia.de – Titel: Lucky Dragon; saller, Anzeje-Tokarski; photcrew; xiangdong; Li; Paul-Morley; Inmetteil; Juri-Samsonov; Paul-Morley; Bernd-Kroeger; Andrzej-Tokarski (2x); lenozoto; abamedia;

Das Thema Kohlenhydrate wird im Hinblick auf die Gesundheit unterschiedlich diskutiert. Manche empfehlen eine kohlenhydratbetonte, vegetarische Ernährung. Andere wiederum beschimpfen Kohlenhydrate als Dickmacher und machen sie verantwortlich für viele Krankheiten. Was sind die Fakten?

→ Kohlenhydrate und Gesundheit

Kohlenhydrate sind neben Eiweiß und Fett die Hauptnährstoffe für den Menschen. Für die Gesundheit ist vor allem die Qualität der Kohlenhydrate entscheidend.

Ein hoher Ballaststoffverzehr ist gesund, insbesondere der Verzehr von Vollkornprodukten senkt die Risiken für Übergewicht, Diabetes und andere Stoffwechselkrankheiten. Zuckergesüßte Getränke im Übermaß genossen, erhöhen dagegen das Risiko.

Die Empfehlung low-carb, also wenig Kohlenhydrate zu essen ist umstritten, da stattdessen üblicherweise mehr tierische Lebensmittel verzehrt werden. Besser ist es stark verarbeitete Produkte wie Süßes und Weißmehlprodukte sparsam zu verwenden und wenig verarbeitete pflanzliche Lebensmittel zu bevorzugen.

Bei der Lebensmittel-Auswahl sollte der Fokus nicht nur auf „zuckerfrei“ oder „niedrigem glykämischen Index“ liegen, sondern es sollte auch auf die Qualität der Lebensmittel, die Gesamtenergiezufuhr und Ausgewogenheit geachtet werden.

Vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln

Die pflanzlichen Grundnahrungsmittel Getreide, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst liefern die richtigen Kohlenhydrate, also vor allem Stärke und Ballaststoffe zusammen mit anderen wertvollen Inhaltsstoffen.

→ Kohlenhydrat ist nicht gleich Kohlenhydrat

Die verdaulichen Kohlenhydrate sind unsere wichtigsten Energielieferanten. Sie dienen den Muskeln und dem Gehirn als Powerstoff. Neben der empfehlenswerten Stärke, zum Beispiel in Kartoffeln, zählen auch Zuckerarten dazu.

Achtung:

Zuckerarten wie z.B. Saccharose (Haushaltszucker), Fructose (Fruchtzucker) und Glucose (Traubenzucker) sind Luxus pur. Der Körper braucht sie nicht, denn er kann selbst Kohlenhydrate zu Zuckerbausteinen abbauen.

Fructose, die „gesündere“ Süße?

Fructose auch Fruchtsüße, Fructose-Glucose- und Maissirup genannt, wird industriell immer häufiger genutzt.

Achtung:

Neue Forschungsergebnisse weisen darauf hin, dass es einen Zusammenhang zwischen hoher Fructoseaufnahme und der Begünstigung von Übergewicht, Bildung von Fettgewebe und Gichtanfällen gibt.

Ballaststoffe

Diese empfehlenswerten Kohlenhydrate werden kaum verdaut, verzögern die Magenentleerung, sättigen lange und bewirken einen langsamen Blutzuckeranstieg. Sie sind wichtig für eine intakte Darmflora und sorgen für ein gesundes Darmmilieu und eine gute Stuhlbeschaffenheit.

→ Kohlenhydrate in Lebensmitteln

Getreide, Brot, Reis und Kartoffeln

Diese Lebensmittel liefern viel Stärke und Ballaststoffe und vor allem als Vollkornprodukte viele weitere Nährstoffe wie Mineralstoffe und Vitamine.

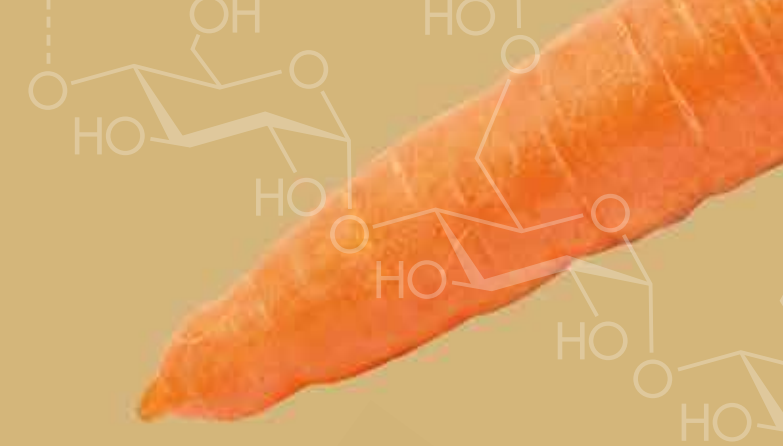
Achtung:

- Körnersemmeln können, müssen aber nicht aus Vollkorn sein.
- Backwaren und viele Frühstücks-Cerealien werden zu den Süßwaren gezählt! Hier können vor allem Fett- und Zuckergehalt sehr hoch sein.

Ein Vergleich:	Stärke	Zucker	Ballaststoffe	Fett	Kcal
60 g Haferflocken	36 g	–	6 g	6 g	222
60 g Schokopops	26 g	32 g	1 g	5 g	370

Kartoffeln sind keine Dickmacher, sondern ein idealer Partner im Speiseplan. Besonders fettarm zubereitet sind sie top.

Ein Vergleich:	Stärke	Ballaststoffe	Fett	Kcal
150 g Pellkartoffel	15 g	2 g	–	68
150 g Kroketten	25 g	2 g	17 g	265



Gemüse und Salat

Diese Lebensmittelgruppe hat die meisten Nährstoffe und liefert die wenigsten Kalorien, d.h. bezogen auf den Energiegehalt haben diese Lebensmittel die höchste Nährstoffdichte. Täglich mehrere Portionen sind optimal und das vielfältige Angebot gibt unzählige Zubereitungsmöglichkeiten.



Hülsenfrüchte und Samen

Bohnen, Erbsen, Linsen, Leinsamen, Nüsse und Saaten sind wahre Kraftpakete. Sie enthalten zahlreiche wertvolle Nährstoffe, hochwertige Fette und Ballaststoffe, schließlich sind diese Samen angelegt um eine neue Pflanze daraus entstehen zu lassen.

Ein Vergleich:	Stärke	Ballaststoffe	Fett	Kcal
50 g Erdnüsse	5 g	6 g	25 g	293
50 g Erdnussflips	20 g	2 g	18 g	270

