

Teil 4 - Kohlenhydrate

FIT MIT DER ERNÄHRUNGSPYRAMIDE

Zucker, Stärke, Ballaststoffe – sie alle zählen zu den Kohlenhydraten. Ihre wichtigste Aufgabe: Zellen mit Energie zu versorgen. Vor allem Gehirn und Muskulatur sind ständig auf Nachschub angewiesen.

Die Lebensmittelpyramide zeigt Ihnen 5 Portionen Kohlenhydrate. Kreuzen Sie an und testen Sie, ob Sie die 5 Portionen täglich zu sich nehmen.



Vollkornprodukte wie Nudeln und Brot stecken voller gesunder Kohlenhydrate.

WARUM VOLLKORN-PRODUKTE?

Komplexe Kohlenhydrate – mit mehr als zehn Bausteinen – kommen vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln in der Vollkornvariante vor. **Bei Getreideprodukten wie Brot oder Nudeln enthalten die Vollkornvarianten im Gegensatz zu Weißmehlprodukten auch die Randschichten des Korns.** Hier stecken neben Kohlenhydraten und Ballaststoffen wertvolle Inhaltsstoffe wie B-Vitamine, Vitamin E und K, Zink, Eisen und Magnesium.

Auf vielen Getreideprodukten finden Sie in der Nährwertabelle die Angabe zu Ballaststoffen – die im engen Sinn zu den Kohlenhydraten zählen. Als ballaststoffreich gelten Lebensmittel mit mindestens 6 g pro 100 g. Wenn Sie bisher weniger als 30 g Ballaststoffe pro Tag verzehren, erhöhen Sie die Menge langsam. **Steigen Sie beim Frühstück auf Vollkorngetreideflocken um oder von Weiß- auf Vollkornbrot.** Wichtig: Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken – Ballaststoffe benötigen Flüssigkeit zum Quellen. Das Quellvolumen bewirkt eine langanhaltende Sättigung.



Auch Kartoffeln gehören zur gesunden Ernährung. Die tolle Knolle punktet mit hohem Wassergehalt, wenig Kalorien und einem unschlagbaren Fettgehalt von nur 0,1%. Sie enthält wichtige Nährstoffe wie Kalium, Vitamin B und C. Achtung: Bei verarbeiteten Produkten oder Fertiggerichten steigt der Fettgehalt selbstverständlich!

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

GETREIDE-EXOTEN

Nudeln, Kartoffeln und Reis als Beilage kennt jeder. Aber wie sieht es mit Hirse, Buchweizen oder Couscous aus? Auch diese Produkte sind Stärke- und somit Kohlenhydratlieferanten und geben Ihrer Küche Pfiff! Hier ein kleiner Überblick über „exotische“ Getreideprodukte:



Buchweizen **glutenfrei**

Buchweizen gehört botanisch gesehen nicht zum Getreide, sondern wird als Pseudogetreide bezeichnet.

- Buchweizenmehl zu Pfannkuchen verarbeiten, süß oder herzhaft
- im Mix mit Dinkelmehl toll zum Backen von nussig-aromatischem Brot



Couscous aus Weizen

Den Hartweizengrieß gibt es als Instantprodukt zu kaufen. Einfach mit gleicher Menge Wasser aufkochen, ziehen lassen – fertig.

- Verwendung wie Reis als Beilage zu Gemüse, Fleisch und Fisch
- kalt als Salat mit Meeresfrüchten, Fisch oder Gemüse

Hirse **glutenfrei**

Die kleinen gelblich-runden Körner der Hirse eignen sich:

- als Beilage zu Geschnetzeltem
- als Bratlinge mit Gemüse & Zaziki
- als süßer Brei mit Beeren und Banane, Kirschen oder Kompott
- in Form von Hirseflocken im Müsli



Dinkel als Reialternative

Dinkel kann nicht nur für Brot und Bratlinge genutzt werden, sondern auch als Alternative zu Reis – ein vollkornig-nussiger Genuss.

- Kombinieren Sie Dinkel mit Tomaten-Paprika-Gemüse und Feta oder als Paella mit Meeresfrüchten und Curry.



Polenta **glutenfrei**

Polenta ist vorgegartener Maisgrieß, der mit Wasser oder Brühe zu einem dicken Brei gekocht wird.

- Wird in der italienischen Küche gern verwendet, lecker als Beilage zu Lamm- oder Wildgerichten oder gebraten als „Puffer“.

SIND ALLE KOHLENHYDRATE GLEICH?

Kohlenhydrate bestehen aus Bausteinen (s. rechts unten). Je mehr davon miteinander verbunden sind, umso besser ist dies für unseren Körper.

Einfachzucker mit nur einem Baustein, wie Traubenzucker und Fruchtzucker, lassen den Blutzuckerspiegel am schnellsten ansteigen. Sie kommen z. B. in Früchten und Honig vor. Aus zwei aneinanderhängenden Bausteinen besteht unser Haushaltszucker. Der liefert ebenfalls schnell verfügbare Energie, doch auch hier sinkt der Blutzuckerspiegel nach kurzer Zeit wieder. Das Hungergefühl stellt sich erneut ein. Komplexe Kohlenhydrate wie Stärke und Ballaststoffe bestehen aus vielen Bausteinen und machen länger satt, da sie den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen lassen. Außerdem schädigen sie die Zähne kaum. Planen Sie täglich fünf Portionen Kohlenhydrate aus

- Kartoffeln und Getreideprodukten ein. Dabei ist eine Portion:
- 1 Scheibe Brot/Brötchen
 - 120 Gramm ungekochter Reis oder Nudeln
 - 60 Gramm Getreideflocken

Einfachzucker (Monosaccharide)



Zweifachzucker (Disaccharide)



Vielfachzucker (Polysaccharide)



Je mehr Bausteine der Körper aufspalten muss, desto langsamer steigt der Blutzuckerspiegel.