



Nährstoffe

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate, sind wie die Fette, Energielieferanten und als Zucker und Stärke in den Lebensmitteln enthalten. Aus physiologischer Sicht können Kohlenhydrate in schnell und langsam resorbierbare unterschieden werden.

Zu den besonders schnell resorbierbaren Kohlenhydraten gehören Einfachzucker, die in Süßigkeiten und Haushaltszucker vorkommen, während Kohlenhydrate aus Vollkorngetreideprodukte und Hülsenfrüchte langsamer aufgenommen werden.

Die tägliche Aufnahme an Kohlenhydraten sollte 45 - 55% der Gesamtenergiezufuhr betragen und überwiegend aus komplexen Kohlenhydraten bestehen.

Schnell resorbierbare Kohlenhydrate führen zu einer raschen Blutzuckersteigerung, die von einer starken Ausschüttung von Insulin gefolgt ist, da Insulin für die Verwertung des Blutzuckers notwendig ist. Von Bedeutung ist dies deshalb, weil es gute Hinweise gibt, daß



Nährstoffe

Kohlenhydrate

hohe Insulinspiegel langfristig die Arteriosklerose fördern.

Außerdem kann bei einer zu starken Ausschüttung von Insulin der anschließende Abfall des Blutzuckers unter Normalwerte zu Unwohlsein und Hungergefühlen führen. Daneben erhöht Insulin die Menge an Serotonin im Gehirn welches schlaffördernd und antidepressiv wirkt.

Eine Sucht nach Süßigkeiten könnte deshalb z.T. durch solche biochemischen Mechanismen erklärt werden. Langsam resorbierbare Kohlenhydrate haben daher den Vorteil, daß sie die momentane Insulinausschüttung nicht so stark anregen und i.d.R. mehr Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe enthalten. Außerdem ist das Kariesrisiko komplexer Kohlenhydrate meist geringer. Eine Reduktion des Verzehrs an einfachen Zuckern und Fetten zugunsten von mehr hochwertigen, kohlehydratreichen Getreideprodukten kann deshalb nur von Nutzen sein.