

Gesunde Kohlenhydrate

Kohlenhydrate nicht weglassen, sondern die richtigen wählen...

Der Trend die Kohlenhydrate aus der Ernährung zu streichen, hat uns schon längst erreicht. Die Kohlenhydrate per se zu streichen, ist aber wissenschaftlich gesehen keineswegs die richtige Lösung.

Was nützen Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind neben Fett und Eiweiss das einfachste Benzin für unseren Motor. **Wir brauchen die Kohlenhydrate also für Energie von Muskeln, Gehirn und anderen Organen.** Je nach Art der Kohlenhydrate ist die Energie schnell oder weniger schnell in unserem Blut vorhanden.

Einfache Kohlenhydrate

Wie der Name bereits verrät, kommen die einfachen Kohlenhydrate schnell und einfach im Blut an. **Beispiel: Traubenzucker, Fruchtzucker und Haushaltszucker.**

Komplexe Kohlenhydrate

Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus langen Ketten, die unser Körper erst auseinander spalten muss. **Beispiel: Kartoffeln, Hülsenfrüchte und Gemüse.**

Welche sind nun besser?

Die einfachen Kohlenhydrate sind schnell im Blut und geben kurzzeitig einen hohen Energieschub. Nützlich kann dies vor allem im Sport oder bei Wettkämpfen sein. Ansonsten empfehle ich auf komplexe Kohlenhydrate zurückzugreifen. Diese ermöglichen einen konstanten Blutzuckerspiegel, eine lange Sättigung und enthalten Nahrungsfasern für eine gute Verdauung.

Die Menge macht's aus...

Der genaue Mengenbedarf pro Mahlzeit und Person variiert je nach Körpergrösse, Geschlecht, Alter und Aktivität. Durchschnittlich sind das:

180gr Kartoffeln

80gr Vollkornbrot

80gr Hülsenfrüchte (Trockengewicht)

60gr Teigwaren/Reis (Trockengewicht)

Geniessen Sie vermehrt:

Kartoffeln
Vollkornprodukte
Haferflocken
Kichererbsen
Linsen
Bohnen
Quinoa
Diverses Gemüse