

Kohlenhydrate

Wo wir sie zumindest sehr reduzieren sollten:

1. Weißmehl und Weißmehl-Produkte
2. Weißer Reis
3. Fertiggerichte
4. Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten
5. Seitan
7. Protein- und Energieriegel
8. Süßigkeiten
9. Softdrinks

Bei Kohlenhydraten (auch Saccharide genannt) handelt es sich vereinfacht beschrieben um Zuckermolekül- Verbindungen.

Abhängig von der Anzahl der Zuckermoleküle, also deren Kettenlänge, können wir zwischen Einfach-, Zweifach-, und Mehrfachzuckern unterscheiden.

- Einfach- und Zweifachzucker enthalten bloße Energie ohne jedoch Vitamine oder Mineralstoffe zu liefern! Diese beiden Zuckerarten sorgen lediglich für einen ordentlichen und abrupten Anstieg des Blutzuckerspiegels.
- Mehrfachzucker dagegen wird bedeutend langsamer ins Blut aufgenommen, da der Zucker zunächst in seine vielen Bausteine aufgespaltet werden muss.

Die Anzahl der Zuckereinheiten in den Molekülen der Kohlenhydrate entscheidet also darüber, ob es sich um ein komplexes oder ein einfaches Kohlenhydrat handelt. Kohlenhydrate werden erst in Glukose umgewandelt, dann in den Blutkreislauf freigesetzt (Siehe den Text: „Achtung Zucker!“)

- Doch nicht jede Einfachzuckerart lässt schnell den Blutzuckerspiegel nach oben schnellen. Als Beispiel kann hier der Verzehr von Obst genannt werden: Die verlangsamte Aufspaltung rührt in diesem Fall daher, dass im Obst zudem viele Vitalstoffe, also Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe enthalten sind. Für die Aufspaltung derer benötigt der Organismus natürlich mehr Zeit, als wenn keine Vitalstoffe in Kombination mit den Kohlenhydraten auftreten. Es handelt sich nicht wie bei Haushaltszucker um einen leeren Energieträger ohne jegliche wertvolle Nährstoffladung für den Körper.

Die Insulinausschüttung im Körper wird durch die Geschwindigkeit beeinflusst, mit der Kohlenhydrate ins Blut absorbiert werden. Eine hohe Insulinausschüttung signalisiert dem Körper, Fett zu speichern. Es empfiehlt sich demnach dringend, den Konsum von Kohlenhydraten möglichst gering zu halten.

Der glykämische Index, kurz GI, beschreibt das Maß der Wirkung eines kohlenhydratreichen Nahrungsmittels auf den Blutzuckerspiegel. Je höher der Wert des GI, desto höher der Wert des Blutzuckerspiegels. Lebensmittel mit einem niedrigen GI erweisen sich deshalb wertvoll als Kohlenhydratquelle, da sie dich lange satt und genährt halten werden.

- Bei einem intakten Stoffwechsel bleiben beim Abbau der Kohlenhydrate keine Schlackenstoffe, also schwer auszuscheidenden Stoffe, übrig. Nachdem die Kohlenhydrate nämlich zu einfachen Zuckerarten zerlegt worden sind, bleiben als Endprodukte Kohlensäure (CO₂) und Wasser (H₂O) übrig. Die Kohlensäure wird dann bei der Atmung als Gas über die Lunge ausgeatmet, während das Wasser über Urin und Schweiß ausgeschieden wird.

Abends weniger Kohlenhydrate zu essen hilft, nachts den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten. Das sorgt für eine bessere Regeneration. Während der Nachtruhe werden manche Hormone nur gebildet, wenn der Wert des Blutzuckerspiegels entsprechend niedrig ist.

Text: Charlotte Frank