



10 Informationen zu Kohlenhydraten

Freunde oder Feinde unserer täglichen Ernährung?

Kohlenhydrate sind lebensnotwendig – unsere Ernährung soll mindestens 50% des Tagesenergiebedarfes an Kohlenhydraten enthalten.

1. **Kohlenhydrate sind nicht gleich Kohlenhydrate.** Man muss zwischen „minderwertigen“ und „hochwertigen“ Kohlenhydraten unterscheiden.
2. Kohlenhydrate haben **zirka die Hälfte weniger Kalorien als Fett**, nämlich 4 kcal/g.
3. Kartoffeln, Reis, Nudeln, Getreidespeisen machen nicht dick! **Achten Sie aber auf die Zugabe von Fett** und wählen Sie fettarme Saucen aus!
4. Bevorzugen Sie **Vollkornprodukte** und wählen Sie Weißmehlprodukte seltener aus.
5. **Gehirn-, Nerven- und Muskelzellen** können nur aus Kohlenhydraten Energie gewinnen. Der Zucker - gemeint ist in erster Linie der Zucker, der aus Beilagen, wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, usw. Brot und Gebäck gewonnen wird - dient zur Energiegewinnung in unserem Körper.
6. **Ohne Kohlenhydrate - keine Kraft** bzw. keine Energie für: körperliche Arbeit (= Muskel), geistige Arbeit (=Gehirn) und Stoffwechselfvorgänge (Atmung, Verdauung, Herzschlag etc.).
7. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sorgen für das **Sättigungsgefühl**. Die Dauer der Sättigung ist **abhängig von der Art der Kohlenhydrate**. Z. B. Süßigkeiten: wenige Minuten (keine Ballaststoffe); Bohnen, Vollkornbrot: einige Stunden (viele Ballaststoffe)
8. Fette können nur dann **zur Energiegewinnung** abgebaut werden, wenn genügend Kohlenhydrate vorhanden sind. Isst man zu wenige Kohlenhydrate, muss der Körper Eiweiß zur Energiegewinnung heranziehen. Dieses Eiweiß kann aus der Nahrung oder aus der eigenen Muskulatur stammen. Vorsicht: Muskelabbau!!
9. Unsere Ernährung soll mindestens **50 % des Tagesenergiebedarfs an Kohlenhydraten** enthalten. Man muss aber sehr wohl zwischen langsam und schnell resorbierbaren sowie zwischen ballaststoffreichen und ballaststoffarmen Kohlenhydraten unterscheiden.
10. Kohlenhydrathaltige Lebensmittel sind unentbehrliche **Quellen für Vitamine** (B-Vitamine), **Mineralstoffe** (Eisen, Magnesium, Kalium) und **Ballaststoffe**.

Empfehlung: Probieren Sie einmal Hirse, Polenta, Bulgur oder andere Getreidespeisen, kombiniert mit saisonalen Gemüsesorten und Käse, aus. Das sind „hochwertige Kohlenhydrate“.

Rezept-Tipp: Dieses einfache vegetarische Rezept liefert reichlich Ballaststoffe, die lange sättigen und somit helfen, die Energiezufuhr einzuschränken:

Bulgur-Rucola Pfanne

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**