Rückblick – **Kohlenhydrate, unnötiger Ballast oder notwendiges Übel?** 13. Jan. 2020

Kartoffeln, frisches Brot oder Spaghetti. Wer kann da schon nein sagen? Oft haben wir ein schlechtes Gewissen, wenn wir zu den sogenannten „Dickmachern“ greifen. Aber es liegt, wie so oft, nicht am Lebensmittel an sich, sondern höchstens an der Menge, die unserem Gewicht nicht so gut bekommt.

Die Referentin Katrin Vogt, dipl. Ernährungsberaterin FH sagt dazu: „Die Kohlenhydrate gehören neben den Proteinen und den Fetten zu den Makronährstoffen, aus denen der Körper die benötigte Energie gewinnt.“ Wir sind auf die Energie aus den verdaulichen Kohlenhydraten angewiesen, damit der Körper arbeiten kann, aber auch für die geistige Leistung sind Kohlenhydrate entscheidend wichtig. Kohlenhydrate seien wie eine Batterie für den Menschen. Ferner liefern sie Vitamine, Mineralstoffe und wichtige Nahrungsfasern. Gespeichert wird das Glykogen in der Leber und in den Muskeln.

Zu den Kohlenhydrathaltigen Lebensmittel, die aus Zuckermolekülen bestehen, gehören als Stärkelieferant folgende Getreideprodukte:

- Kartoffeln
- Reis
- Teigwaren
- Brot
- Mehl / Teig
- Mais / Griess
- Ebly
- Couscous
- Bulgur
- Amaranth
- Quinoa
- Müesli
- Getreideflocken
- Hülsenfrüchte
- Süssigkeiten und Süssgetränke
- Früchte und Fruchtsäfte (Gemüse und Salat)
- Milch, Joghurt und Fruchtquark

Zur Empfehlungen bez. der Menge der täglich benötigten Kohlenhydrate zitierte Referentin Katrin Vogt die Referenzwerte der verschiedenen Gesellschaften für Ernährung und führte folgende Zahlen an:

Energiezufuhr:

- 50 – 60 % Kohlenhydrate (max. 10 % aus Zucker)
- max. 30 % Fett
- ca. 15 % Proteine
- 30 g Nahrungsfasern

Leider essen wir aber erfahrungsgemäss zu viel Zucker und zu viel Fett. Diese unnötigen Kalorien verstecken sich in vielen Fertigprodukten. Kuchen, Krömle, Süssgetränke oder die Fertigpizza sind also nicht für jeden Tag geeignet. Auch gesüsste Joghurts und vermeintlich gesunde Shakes enthalten extrem viel Zucker und sollten reduziert werden. Auch Dörrobst, eigentlich gut gemeint ist mit Vorsicht zu geniessen, da sie durch das Trocknen Flüssigkeit verlieren und durch die konzentrierte Süsse dazu verleiten, zu viel davon zu essen. Ein frisches Stück Obst ist dem allemal vorzuziehen. Die alte Regel „5 am Tag“, damit sind fünf Portionen (je eine Handvoll) Gemüse, Salat und Obst gemeint gilt nach wie vor. Wer sich daran hält, hat zudem auch das Hungergefühl besser im Griff.

Katrin Vogt zeigte anhand von Bildern auf, wie eine ausgewogene Mahlzeit für einen gesunden Erwachsenen ausschauen soll. Dazu gehören eine grosse Portion Gemüse, Kohlenhydrate und eine etwas kleinere Portion Eiweiss.

Um im Alltag besser klar zu kommen empfiehlt Katrin Vogt im Weitern selbst zu kochen. Dazu sollte man sich eine Liste mit einigen guten Mahlzeiten zusammen zu stellen und diese dann je nach Lust, Saison und Angebot abändern. Eine Einkaufsliste, im Voraus erstellt, dh. eine gute Planung der Woche erleichtert das Kochen, denn wer sich im Voraus überlegt, was er kochen möchte, ist bestens gerüstet und verfällt weniger der Versuchung, an der Tanke noch schnell etwas „essbares“, das in der Regel eher ungesund ist, zu erstehen. Auch hält sie einen ausgewogenen Rhythmus der Mahlzeiten für wichtig, gerade wenn Kinder mit am Tisch sind. Ausserdem sollte den Vollkornprodukten mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden. Nudeln aus Dinkelmehl, Brot aus guten Vollkornmehlen und auch Hülsenfrüchte erweitern das Spektrum an Mahlzeiten, machen neugierig und sind lecker und gesund.