

## Sind Pasta & Brot die Sünden der heutigen Zeit? Fakten über Kohlenhydrate



In erster Linie haben Kohlenhydrate, die Funktion den Körper mit Energie zu versorgen. Von den 3 Hauptnährstoffen Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss, sind die Kohlenhydrate unser mengenmässig wichtigster und schnellster Energielieferant. Neben der sofortigen **Energieversorgung**, welche wir für unsere täglichen Leistungen benötigen, haben die Kohlenhydrate die Funktion der **Energiereserve**. Dazu werden sie in der Leber und in den Muskeln als Glykogen gespeichert. Dieses gespeicherte Glykogen wird z.B. bei einer langanhaltenden körperlichen Anstrengung, z.B. beim Joggen in Energie umgewandelt und dem Körper zur Verfügung gestellt.

Aufgrund dieser Speicherenergie werden Kohlenhydrate oft als Dickmacher betitelt, doch dies ist nur der Fall, wenn wir sie im Übermass konsumieren.

**Kohlenhydrate, vor allem die Vollkornvarianten, enthalten neben Energie zusätzlich wichtige Vitamine wie B1, B2 und Folsäure sowie verschiedene Mineralstoffe, darunter z. B. Magnesium, Eisen und Zink.**

## Ganz ohne Kohlenhydrate geht es also nicht!

Unser Gehirn benötigt viel Energie und zapft sich zwischen 20 und 25 % der täglich für den Körper bereitgestellten Energie ab. Das Gehirn kann die Energie ausschliesslich aus Zucker gewinnen und verarbeiten. Komplexe Kohlenhydrate (z.B. Vollkornprodukte) bauen sich im Körper in Zuckermoleküle um und können vom Gehirn als Energie verwendet werden.

Kein Wunder benötigt unser Gehirn so viel Energie, da dieser Hochleistungsrechner doch ständig am Arbeiten ist. Damit dem Gehirn hierbei nicht die Luft ausgeht, muss es mit Sauerstoff und Energie versorgt werden. Diese Sauerstoff- und Energieversorgung ist dann besonders gut, wenn der Blutzuckerspiegel auf einem konstanten Level gehalten wird. Dann enthält unser Blut genügend Glucose (Zucker), die jede einzelne Gehirnzelle optimal versorgt, gleichzeitig ist ein guter Sauerstofftransport gewährleistet.

Kohlenhydrate sind essentiell, um Energie für das Gehirn bereitzustellen. Am besten werden diese aus Vollkornprodukten bereitgestellt, da die Kohlenhydrate darin nicht so schnell aufgespaltet werden können, sondern nach und nach ihre Energie in Form von Zucker freigeben und eine optimale Leistungsfähigkeit ermöglichen.

### Empfohlene Tagesmenge für eine erwachsene Person

Kohlenhydrate sollen total 45-55 % der täglichen Energiezufuhr ausmachen, wobei max. 10% der täglichen Energiezufuhr aus zugesetztem Zucker bestehen sollte:

Beispiel bei 2000 kcal (pro Tag):

→ 225 g - 275 g Kohlenhydrate; davon max. 50 g in Form von zugesetztem Zucker

Quelle: <http://www.sge-ssn.ch/media/Kohlenhydrate-2019.pdf>

### Tagesbeispiel:

#### Frühstück:

Ca. 60-80 g Haferflocken mit Milch / Joghurt und Früchte



#### Mittagessen:

Ca. 250 g Kartoffeln kombiniert z.B. mit Fisch und Gemüse / Salat



#### Abendessen:

100-150 g Brot mit Käse, Ei und einem Gemüsesalat  
20 g Milkschokolade



#### Zwischenmahlzeiten:

50 g Blevita oder 1 Brötchen oder 1 Frucht oder 1 Joghurt natur

### Welche Lebensmittel enthalten Kohlenhydraten?

Vor allem zählen die sogenannten Stärkeprodukte zu den Kohlenhydraten, welche zu jeder Hauptmahlzeit gegessen werden. Kohlenhydrate kommen vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, so sind sie z.B. neben dem Getreide auch in Früchten enthalten, nämlich als Fruchtzucker (Fructose). Aber auch in einzelnen tierischen Lebensmitteln wie z. B der Milch kommen Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose) vor. Der weisse Haushaltzucker oder auch der braune Rohrzucker enthält den Zucker in purer Form und wird etlichen Lebensmitteln wie z. B. Fruchtjoghurts, Süssgebäck, Glace, Torten als zusätzlichen Zucker zugegeben.

- Getreide (Roggen, Gersten, Weizen, Dinkel, Hafer, etc.)
- Kartoffeln
- Reis
- Mais
- Couscous
- Bulgur
- Ebly
- Hülsenfrüchte (Kichererbsen, Linsen, etc.)
- Früchte (oft je süsser, desto mehr Kohlenhydrate sind enthalten, so enthalten z.B. Trauben oder reife Bananen mehr Kohlenhydrate wie saure Johannisbeeren)
- Milchprodukte (Milch, Joghurt, Quark; wobei Käse kaum mehr Laktose enthält)
- Haushaltszucker, Rohrzucker, Honig, Agavendicksaft, etc.



### Gewusst, dass Nahrungsfasern (Ballaststoffe) ebenfalls Kohlenhydrate sind, wir diese aber nicht, oder nur unzureichend aufnehmen können?

Nahrungsfasern kommen ausschliesslich in pflanzlichen Lebensmitteln vor und können von unserem Körper nur schlecht oder gar nicht aufgenommen respektive verdaut werden und werden somit einfach wieder ausgeschieden. Sie erfüllen aber wertvolle Aufgaben für unsere Darmbakterien und halten uns z.B. durch ihre Quellfunktion länger satt. Vollkornprodukte bewirken durch die verzögerte Aufnahme der Kohlenhydrate auch einen langsameren aber konstanteren Anstieg des Blutzuckers. Da Nahrungsfasern vor allem in Vollkornprodukten vorkommen, können wir sagen, dass z.B. Vollkornbrot ein Sattmacher ist.

**Bevorzugen Sie bei Getreideprodukten die Vollkornvarianten wie z.B. Vollkornbrot, Vollreis, Vollkornflocken. Vollkornprodukte enthalten reichlich Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie sättigen, regulieren die Verdauung und fördern die Gesundheit.**

**Eine gute Abwechslung von verschiedenen Getreidearten liefert wichtige unterschiedliche Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe und stärkt dadurch unser Immunsystem!**



## Rezepte

Spannende und leckere Rezepte mit verschiedenen Getreiden wie z.B. Roggenbrot, Gerstensuppe, Eblypfanne, Bulgur mit Spargeln oder Quinoa sind hier zu finden:

<https://www.baselzuhause.ch/ernaehrung>

**Gsünder Basel wünscht viel Genuss bei einer abwechslungsreichen Ernährung**

## Rezepte zum Nachkochen

### Dinkel – Käse Spätzchen (Fourchette verte Rezept)

Für 2 Portionen



#### Zutaten:

- 100 g Dinkelmehl
- 75 g Halbfettquark
- 40 g geraspelter Berner Alpkäse
- ½ TL Salz
- ½ Päckchen Backpulver
- Wenig Basilikum, Oregano, Petersilie, Pfeffer, Paprika, Tomatenmark, Knoblauch

#### Zeitbedarf:

Zubereitung: 45 Minuten Backzeit: 15-20 Minuten

#### Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Quark, Salz und den geraspelten Käse gut zu einem Grundteig verrühren. Diesen in 2 Hälften aufteilen.
2. In die erste Hälfte Paprika und Knoblauch zufügen. Zum zweiten Teil Petersilie, Oregano und Basilikum geben.
3. Teig ausrollen und mit einer beliebigen Form ausstechen oder von Hand formen.
4. 15 – 20 Minuten bei 180 Grad backen und auskühlen lassen.

#### Tipp:

Die Dinkel- Käseplätzchen ergeben mit 250g saisonalem Ofengemüse, beispielsweise Zucchini, Aubergine, Tomaten, ein ausgewogenes Menü.

## Bulgursalat mit Vacherin (Fourchette verte Rezept)

Für 2 Portionen



### Zutaten

- 1.5 L Gemüsebouillon
- 3 TL Tomatenmark
- 600 g Bulgur
- 6 Bund Radieschen (ca. 600 g) 3 Kohlrabi (ca. 800 g)
- 3 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 300 g)
- 5 mittelgrosse Tomaten (ca. 700 g)
- 720 g Vacherin Fribourgeois
- 3 Zitronen
- 6 EL Essig
- 12 EL Rapsöl
- 6 EL getrocknete Cranberrys
- 1.5 TL Salz, wenig Pfeffer

### Zeitbedarf:

Zubereitung: 40 Minuten

### Zubereitung

1. Bouillon mit Tomatenmark aufkochen, Bulgur unterrühren, zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Auskühlen lassen.
2. Radieschen in Viertel, Kohlrabi und Tomaten in kleine Würfel und Frühlingszwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden. Vacherin Fribourgeois in Stäbchen schneiden.
3. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Sauce verrühren.