

Weight Loss Challenge

Bei uns **GEWINNEN** die Verlierer!



Kohlenhydrate

Wahrscheinlich hast du schon mehrmals Anzeigen über „low-carb“ (Kohlenhydrat-arme) Lebensmittel und Diäten gehört, allerdings brauchen sowohl Kinder, als auch Erwachsene Kohlenhydrate – **aber die richtige Sorte!** Die meisten Lebensmittel enthalten Kohlenhydrate (KH), die der Körper in Einfachzucker aufspaltet – die wichtigste Energiequelle für den Körper.

Es gibt 2 Arten von Kohlenhydraten (KH):

Einfache Kohlenhydrate und Komplexe Kohlenhydrate.

Einfache Kohlenhydrate findet man z.B. in raffinierten KH, wie beispielsweise weißer Zucker in der Zuckerdose. Wenn Du einen Lolipop (Lutscher) isst, isst Du Einfache Kohlenhydrate in ungesunder Form. Meist sind das Einfachzucker (=Monosaccharid z.B. Traubenzucker= Glukose) oder Zweifachzucker (=Disaccharid z.B. Haushaltszucker=Saccharose). Allerdings findest Du auch diese in nährstoffreichen Lebensmitteln wie Früchten (Furchtzucker=Fructose) und der Milch (Milchzucker=Lactose) oder im Malzbier (Malzzucker= Maltose). Sportler – Energie – Getränke (z.B. mit Maltodextrin), Knäckebrot ect enthalten Mehrfachzucker (Oligosaccharide).

Es ist aber besser einfache KH aus nährstoffreichen Nahrungsmitteln zu bekommen. Warum? Weil sie auch Vitamine, Ballaststoffe und wertvolle Nährstoffe wie Kalzium enthalten. Ein Lolipop hat keine.

Komplexe Kohlenhydrate wird auch Stärke (Vielfachzucker = Polysaccharid) genannt. Zu Stärke zählen Getreideprodukte wie Brot, Kekse, Nudeln, Reis, Vollkornmüsli. Bekannt für Stärke ist auch die Kartoffel, aber auch die Banane. Wie bei Einfachen Kohlenhydraten sind **einige Komplexe Kohlenhydrate besser als andere – also auch hier kommt es auf die Wahl und Qualität an.** Raffinierte KH z.B. in Form von raffiniertem Mehl (Weissmehl) und weißem Reis ist so sehr verarbeitet worden, dass sie weder Nährstoffe noch Ballaststoffe enthalten.

Unraffiniertes Mehl (Vollkornmehl) ist besser und reich an Ballaststoffen, das Dir hilft, dass Dein Verdauungssystem richtig funktioniert. Ballaststoffe helfen, sich satt zu fühlen und helfen Dir unter anderem, dass Du Dich nicht überisst. Das erklärt auch, warum Du mit einer Schüssel Haferflocken schneller und länger satt wirst, als mit Süßigkeiten mit der gleichen Menge an Kalorien.

Mehrfachzucker (Oligosaccharide) und Vielfachzucker (Polysaccharide) stehen dem Körper länger zur Verfügung (solange sie nicht raffiniert sind).

So – welche Art von Kohlenhydraten solltest Du essen? **Beide können Teil einer gesunden Ernährung sein. Wichtig ist, dass sie nicht raffiniert sind.**

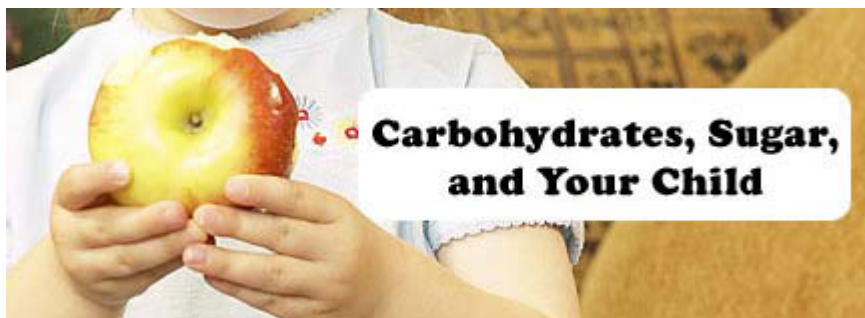
Was macht der Körper mit den Kohlenhydraten?

Wenn Du KH isst, wandelt sie der Körper in Glukose (ein Einfachzucker) um. Dieser Zucker wird im Blut aufgenommen. Der Zuckerspiegel steigt in Deinem Körper und die Bauchspeicheldrüse setzt das Hormon Insulin frei. Insulin braucht man, um den Zucker im Blut in die Zellen zu transportieren, wo er als Energie genützt wird.

Wenn dieser Prozess zu schnell geht – wie bei vielen Einfachen KH – fühlst du dich ziemlich wahrscheinlich wieder schnell hungrig. Wenn es langsamer geht, wie bei Vollkornprodukten (also komplexe KH), wirst Du länger satt sein. **Diese Art von Komplexen KH geben Dir länger Energie und Sättigung als einfache KH.**

Kohlenhydrate sorgen in manchen Lebensmitteln zu einem schnelleren Anstieg des Blutzuckerspiegels als andere, z.B. in jenen mit viel Einfachzucker. Wissenschaftler haben Studien darüber erstellt, dass wenn man Nahrung isst, die ein **sprunghaftes Ansteigen vom Blutzucker bewirken (also einen hohen Glykämischen Index haben), eng damit zusammenhängen, dass Herzprobleme, Diabetes und Fetteinbau (vor allem Bauchbereich!) entstehen können.** Du bist wahrscheinlich schon auf dem richtigen Weg, wenn Du Einfache und raffinierte KH reduzierst (wie Süßigkeiten) und mehr Komplexe KH (wie Gemüse, Haferflocken, Vollkornprodukte, Getreidemüsli)

Quelle: Dr. Mary L. Gavin, Februar 2008



Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind die für den Körper leicht verfügbarsten und wichtigsten Energielieferanten. Auch wenn sie in Amerika um das Jahr 2000 schlechten Gerüchten zufolge oft als Ursache für die Epidemie der Fettleibigkeit beschuldigt wurden. **Es kommt aber auf die Sorte von KH an!** Kohlenhydrate sind ein wichtiger Teil gesunder Ernährung, sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Die KH in manchen Lebensmitteln (meistens jene, die Einfachzucker enthalten und raffiniertes Getreide, wie weißes Mehl und weißer Reis, Haushaltszucker, Süßigkeiten) lassen den Blutzuckerspiegel einfach zu schnell ansteigen. **Komplexe KH (wie Vollkorn) lässt den Zucker langsam Schritt für Schritt aufspalten.** Wenn man nun eine Ernährungsweise mit zu viel Einfachzucker hat, steigt das Risiko an Gesundheitsproblemen wie Diabetes, Herzproblemen, Fettleibigkeit in „Apfelfigur“.

Eine gute Quelle für KH sind:

Vollkorn-Getreide, brauner Reis, Vollkorn-Brot, Früchte, Gemüse, fettarme Milchprodukte

Eine gesunde ausgewogene Ernährung für Kinder über 2 Jahre sollte 50 % bis 60 % Kalorien von KH beinhalten. **Der Schlüssel ist, dass die Mehrheit der KH bei Kindern von hochwertigen, nährstoffreichen, gesunden Lebensmitteln (Vollkorn, Frisches Gemüse & Obst) sein sollen und die Süßigkeiten und Süssgetränke so gering wie möglich gehalten werden.**

„Gute Kohlenhydrate“ versus „Schlechte Kohlenhydrate“

KH haben in den letzten Jahren ziemlich zu hitzigen Debatten geführt. Warum? Da viele medizinische Experten meinen, der übermäßige Konsum raffinierter KH (raffiniertes Zucker in Lebensmittel und Erfrischungsgetränken wie Süßigkeiten und Cola, raffiniertes Getreide, weißes Mehl in Nudeln und Brot und weißer Reis) hat dazu beigetragen, dass es zu einem dramatischen Ansteigen von Fettleibigkeit in den USA gekommen ist.

Aber wie kann eine einzige Nährstoffklasse für so ein großes Problem verantwortlich gemacht werden? Ein grosser Anteil über die Vorwürfe der Epidemie der Fettleibigkeit ist zudem, dass wir uns zu wenig bewegen und größere Portionen und vor allem zu viel essen bzw. zu viel vom Falschem. Fest steht auch, dass die so genannten „**schlechten KH**“ – wie Zucker und raffinierte Lebensmittel - zu einem wesentlichen Beitrag zu überschüssigen Kalorien führen und zu schnellerer Fetteinlagerung . Warum? Unter anderem, weil sie uns in großen Mengen leicht unter die Finger kommen, gut schmecken und nicht satt machen.

Menschen tendieren dazu, mehr von den verfeinerten Nahrungsmitteln zu essen als nötig. Oft sind dies Nahrungsmittel wie Cola und Süßigkeiten, die nicht die benötigten Nährstoffe liefern, daher würden wir sie einfach überhaupt nicht benötigen.

Da verfeinerte KH in den letzten Jahren starke Kritik erhalten haben, heißt es nicht, dass alle Einfachzucker schlecht sind. Einfachzucker findet man in einer Menge an nährstoffreichen Lebensmitteln – wie Früchte, Obst, Gemüse, Milchprodukte, die eine Vielzahl von essentiellen (notwendigen) Nährstoffen enthalten, die das Wachstum und vor allem die Gesundheit fördern. Z.B.: frisches Obst enthält Einfachzucker und zusätzlich auch noch Vitamine und Ballaststoffe und viel Wasser.

Der Ernährungsleitfaden aus dem Jahr 2005 empfiehlt, **mehr Vollkornprodukte** (oft auch „gute Lebensmittel“ genannt) zu essen und dass vor allem Kinder und Teenager, wie auch Erwachsene die zusätzlichen Zucker reduzieren sollen. Bei Kindern sollte zumindest die Hälfte der notwendigen KH von Vollkornprodukten kommen.

Vollkorn klingt natürlich sehr gesund. Allerdings: was ist so anders gegenüber Einfachen KH? Vollkorngetreide sind Komplexe KH (wie brauner Reis, Haferflocken, Vollkorn-Brot, Vollkorn-Getreide):

- ✓ **Sie spalten sich langsamer im Körper auf.** Vollkorn enthält alle 3 Teile des Korns (Kleie, Germ, Samen) im Gegensatz zu raffinierten Produkten, sie enthalten hauptsächlich den Samen. Durch das langsame Aufspalten im Körper, ist es leichter für ihn, es zu verarbeiten.
- ✓ **Se sind reich an Ballaststoffen.** Nicht nur für ältere Menschen nützlich. Sie sind sehr nützlich, da sie satt machen und daher ein „Überessen“ verhindern können. Sie schützen vor Diabetes und Herzerkrankung. Plus, kombiniert mit ausreichend Flüssigkeit (Wasser) helfen sie bei der Verdauung und verhindern Verstopfung. Ballaststoffe können auch vor Darmkrebs schützen.
- ✓ **Sie liefern Vitamine und Mineralstoffe.** Darüber hinaus enthalten sie auch Vitamin B, Magnesium und Eisen.

Zuckerzufuhr

Lebensmittel, die reich an Zucker sind (Getränke, Kekse, Kuchen, Süßigkeiten, Eis und manche Fruchtsäfte) enthalten **meist eine große Menge an Kalorien und kaum Nährstoffe**. Das Ergebnis, wenn man zu viele zuckerhaltige Lebensmittel isst, ist oft Übergewicht bis hin zur Fettleibigkeit. Zudem kann es auch zu Kariesbildung führen.

Der Schlüssel dazu, um den Zuckerkonsum zu kontrollieren, ist, sich zu mäßigen. Die Zuckerzugabe in Lebensmitteln kann zwar den Geschmack verbessern, allerdings weniger Zucker hilft – vor allem in Lebensmitteln, die auch andere Nährstoffe liefern, dass man das Gewicht im Griff hat und nicht zum Zahnarzt muss.

Daher ist es besser, Nahrung zu essen, die weniger Zucker und mehr wertvolle Inhaltsstoffe liefern, als zuckerhaltige Dinge, die keine Nährstoffe liefern. Triff „gesunde“ Entscheidungen bei der LEBENSMITTEL-Wahl (sollte also ein MITTEL zum LEBEN sein!) wie Obst als natürlich süßem KH-Snack, das auch wichtige Ballaststoffe und Vitamine liefert, die man braucht.

Eine Möglichkeit, um Zucker zu reduzieren ist es, die süßen Getränke wegzulassen. Sie sind durch den hohen Zuckeranteil und aufgrund ihres Säuregehaltes für die Zerstörung des Zahn-Emails und Karies verantwortlich:

- ✓ Jedes Getränk mit ca. 0,3 l enthält durchschnittlich 10 Stück Würfelzucker und ca. 150 kcal.
- ✓ Täglich 0,3 l zuckerhaltiges Getränk, erhöht das Risiko um ein Vielfaches, an Fettleibigkeit zu erkranken.

Anstatt Soda und Juice (das oft sehr viel Zucker enthält), empfiehlt es sich Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.

Was ist nun dran an KH und Zucker:

Es ist sehr einfach zu sagen, welche Lebensmittel die Besten sind und welche nicht, in dem man einfach die Inhaltsangabe auf dem Etikett liest. Darauf stehen sowohl die Kohlenhydrate, als auch Ballaststoffe und die Menge an Zucker.

- ✓ Die gesamte Menge an KH in Gramm (g) angegeben, beinhaltet verschiedene Arten von KH
- ✓ Oft sind alle KH, die nicht Komplexe KH sind, als Überbegriff Zucker bezeichnet (wird dann leider oft „verwechselt“ mit dem Kristallzucker)
- ✓ Zucker ist unter dem Begriff KH gelistet, man findet Zucker in fast allen Lebensmitteln. **Man unterscheidet zwischen natürlichem Zucker und hinzugefügten Zucker. Natürlichen Zucker findet man in vielen Lebensmitteln wie Obst und Milchprodukten. Süßigkeiten enthalten oft eine große Menge an (Kristall-)Zucker. Um herauszufinden, wie viel Zucker und welcher Zucker wo drinnen ist, sieh auf die Liste der Zutaten (z.B. Süßstoff, Fructose, Saccharose, Honig, Melasse).**

Obwohl KH nur 4 Kalorien pro Gramm haben, können sie bei süßen Snacks (Kuchen usw.) eine Menge an Kalorien ausmachen, man nennt sie auch „leere“ Kalorien, da sie kaum Nährstoffe enthalten.

Mache die KH zu einem Teil deiner gesunden Ernährung

Eine ausgewogene und nährstoffreiche Ernährungsweise zu haben, ist einfacher als wir glauben. Um sicher zu gehen, wähle einfach die „guten“ KH (Vollkorn, Obst, Gemüse, fettarme Milch und Milchprodukte), **habe ausschließlich gesunde KH zu Hause, minimiere Produkte mit viel Zuckeranteil (vor allem jene, die kaum Nährstoffe enthalten) und animiere Dich und Deine Familie, täglich Bewegung zu machen.**

Vor allem, sei ein gutes Vorbild für Deine Kinder. Kinder lernen von Dir Deine gesundheitsfördernden Gewohnheiten und werden dadurch eine gesunde Kindheit haben und ein gesunder Erwachsener werden.

Quelle: Dr. Mary L. Gavin, Einfachzucker. 07, <http://kidshealth.org/parent/food>