

Liebe Gäste,

wissen Sie eigentlich, was Kohlenhydrate sind? Kennen Sie den Unterschied zwischen Zucker und Stärke?

In diesem Newsletter möchten wir diese Fragen gerne für Sie beantworten.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate gehören neben Eiweiß und Fett zu den sogenannten Hauptnährstoffen und zählen somit zu den Hauptenergielieferanten für den menschlichen Körper. Doch Zucker ist nicht gleich Zucker.

Zu der Gruppe der Kohlenhydrate zählen die Einfachzucker, wie zum Beispiel Traubenzucker (Glukose) und Fruchtzucker (Fructose), Zweifachzucker (zum Beispiel unser Haushaltszucker Saccharose) und Vielfachzucker (Stärke).

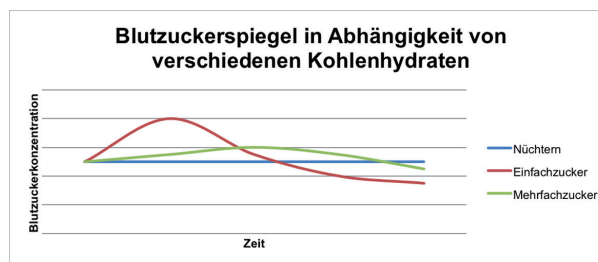
Der Unterschied der verschiedenen Zuckerarten liegt in ihrem Aufbau und damit auch in der Wirkung auf den Blutzuckerspiegel des Menschen, sowie im Geschmack.

Ein Einfachzucker besteht aus einem Zuckermolekül, welches direkt verstoffwechselt werden kann und den Blutzuckerspiegel somit schnell ansteigen lässt.

Nachdem der Blutzuckerspiegel auf Höchstniveau war, fällt dieser auch schnell wieder ab und es entsteht ein Hungergefühl.

Zwei- und Mehrfachzucker werden erst in Einfachzucker gespalten und werden dann nach und nach ins Blut abgegeben.

Der Unterschied hierbei ist also, dass Vielfachzucker kontinuierlich ins Blut abgegeben werden und somit ein längeres Sättigungsgefühl bei uns auslösen.



Stärkereichere Lebensmittel sind also ernährungsphysiologisch wertvoller und sollten daher bevorzugt verzehrt werden. Hierzu gehören zum Beispiel Vollkornreis, -brot und Vollkornnudeln.

Wenn Zucker ein Kohlenhydrat ist, wieso schmeckt Brot dann nicht süß?

Mit dem Aufbau der Kohlenhydrate verändert sich auch ihr Geschmack. Je kürzer die Kohlenhydrat-Kette ist, desto süßer schmeckt es. Wenn man Vollkornbrot zum Beispiel lange kaut, wird es im Mund mechanisch zerkleinert und die Zuckerketten durch Speichel-Enzyme gespalten. Es entsteht ein leicht süßer Geschmack - probieren Sie es!

Jeder Zucker schmeckt etwas anders. Fruchtzucker unterscheidet sich geschmacklich von Haushaltszucker und lange Kohlenhydratketten schmecken anders als kürzere.

Sind Ballaststoffe Kohlenhydrate?

Ja, Ballaststoffe gehören auch zu der Gruppe der Kohlenhydrate, genauer zu den Mehrfachzuckern, da sie aus vielen Zuckereinheiten bestehen. Sie unterscheiden sich jedoch von anderen Kohlenhydraten, da sie für den menschlichen Körper unverdaulich sind und sich positiv auf die Verdauung auswirken.

Ballaststoffe befinden sich überwiegend in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, sowie in Obst und Gemüse.



Ist brauner Zucker gesünder als weißer?

Durch die natürlich wirkende Farbe von braunem Zucker könnte man meinen, dass er gesünder ist. Er unterscheidet sich in seinen Inhaltsstoff- und Kaloriengehalt kaum von dem weißen. Brauner Zucker enthält etwas mehr Vitamine und Mineralstoffe als weißer, generell ist der Anteil aber so gering, dass sie keine Auswirkung auf unsere Nährstoffversorgung haben.

Verlassen Sie sich also bei der Wahl der Zuckersorte voll und ganz auf Ihren Geschmack. Wer einen karamellartigen, etwas malzigen Zucker bevorzugt, sollte den braunen kaufen. Dieser ist jedoch auf Grund des höheren Feuchteanteils nicht so lange haltbar wie weißer Zucker.

Sollte ich möglichst auf Kohlenhydrate verzichten?

Da Kohlenhydrate - ob Zucker oder Stärke - zu den Hauptenergielieferanten gehören, sind sie sehr wichtig für den Körper.

Das Gehirn zum Beispiel bezieht den Hauptteil der Energie, die es zum Arbeiten benötigt, aus Kohlenhydraten.

Unsere Leistungsfähigkeit würde also sinken, wenn wir Kohlenhydrate komplett von unserem Speiseplan streichen. Jedoch kann man auf Art der Kohlenhydrate achten, die man aufnimmt.

Es ist empfehlenswert, Vollkornprodukte den Weißmehlprodukten vorzuziehen und den Kohlenhydratbedarf durch vollwertige Lebensmittel zu decken, statt durch Süßwaren.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen Kohlenhydratanteil von rund 50% in einer ausgewogenen, bewussten und abwechslungsreichen Ernährung.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital oder zum Thema Kohlenhydrate haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir - vom Kantina vital-Team - sind gerne für Sie da!

Bayer Gastronomie GmbH
Kaiser-Wilhelm-Allee 3
51373 Leverkusen
kantina-vital@bayer.com
www.bayer-gastronomie.de

Bayer Gastronomie



Newsletter No. 7

**Süß ist nicht gleich süß –
Wissenswertes über
Kohlenhydrate**