

Mythos Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind per se weder gut noch schlecht. Doch sollte man wissen, welche Lebensmittel den Blutzucker rasch in die Höhe treiben und wo zu viele Kalorien drinstecken.



Neben Fett und Eiweiß (Protein) stellen die Kohlenhydrate die dritte Hauptnährstoffgruppe dar. Menschen mit Diabetes haben zumeist in der Diabeteschulung gelernt, mit Kohlenhydrateinheiten (KE) zu rechnen. Vor allem Ein- und Zweifachzucker wie Trauben- oder Haushaltszucker treiben den Blutzucker rasant in die Höhe. Der viele Zucker ruft sofort Insulin auf den Plan, damit die Glukose in die Zellen geschafft wird. Ein, zwei Stunden danach haben Sie allerdings zumeist schon wieder Hunger, obwohl sie bereits einen Großteil Ihrer Tages-Kalorien verzehrt haben. Langsamer geht dies bei ballaststoffreichem Gemüse und Vollkornprodukten. Diese müssen im Verdauungssystem erst aufgeschlossen werden, sorgen durch mehr Volumen für eine bessere Sättigung und beeinflussen den Blutzuckerspiegel langsamer. Ähnlich wie bei den Fetten muss man also auch bei der Gruppe der Kohlenhydrate genauer hinschauen.

Worin liegen die Unterschiede zwischen den Kohlenhydraten?

Die Geschmacksvorliebe für „süß“ ist angeboren. Ohne Zucker wären Bananen fad,

Obstsäfte sauer, und Milch schmeckt wie Pappe. Doch reicht die Palette des Zuckers von süß bis geschmacklos. In der Tat gibt es den Einfachzucker Glukose (Traubenzucker), der nur aus einem einzigen Kohlenhydrat-Teilchen besteht. Er wird geradewegs ins Blut aufgenommen, wirkt direkt blutzuckersteigernd.

Bei Zweifachzuckern sind zwei einzelne Kohlenhydrate miteinander verknüpft. Das beste Beispiel dafür ist der Haushaltszucker, die Saccharose. Dieser ist eine Verbindung aus Traubenzucker und Fruchtzucker. Auch Milchzucker, die Laktose, ist ein solcher Zweifachzucker.

Je länger die Zuckerketten werden, desto mehr verliert sich der süße Geschmack. So schmeckt Stärke, die aus vielen Zuckerbausteinen besteht, überhaupt nicht mehr süß. Bei der Verdauung werden die langen Stärkekettchen durch Enzyme im Dünndarm in einzelne Zuckerbausteine zerlegt. Sonst können sie nicht in die Blutbahn transportiert werden. Für uns hat dies ganz praktische Konsequenzen: Je nachdem, welche Kohlenhydrate wir gegessen haben, schießt der Blutzucker schnell oder langsam in die Höhe.

Schnell oder langsam?

Klar ist: Alle kohlenhydrathaltigen Lebensmittel lassen den Blutzucker und das Insulin ansteigen. Aber das Tempo ist unterschiedlich. Wie schnell es in etwa geht, verrät der GI: der Glykämische Index (siehe unten). Doch ist auch er nur ein Anhaltspunkt und nicht das entscheidende Nonplusultra. Spielen doch Zusammensetzung und Verarbeitung jedes Lebensmittels ebenso eine Rolle wie alles andere, was wir dazu essen. Zudem sind wir nicht alle gleich, schon gar nicht im Hinblick auf unsere Verdauung. Trotzdem ist der GI eine Orientierungshilfe für die Auswahl der richtigen kohlenhydrathaltigen Lebensmittel, wenn man schnelle Blutzuckeranstiege vermeiden will. Die individuellen Unterschiede kriegt man dann schon heraus.

→ Für was steht der GI?

Ob ein kohlenhydratreiches Lebensmittel schnell oder langsam in die Blutbahn aufgenommen wird, lässt sich über den sogenannten „Glykämischen Index“ (GI) vorhersagen. Je niedriger der Glykämische Index eines Lebensmittels, desto langsamer und moderater scheint der Blutzucker anzusteigen. Zur Ermittlung des GI wird bei einer Versuchsperson, die 50 Gramm eines kohlenhydrathaltigen Testproduktes isst, der Blutzuckeranstieg nach dem Essen gemessen. Als

Bezugsgröße (= 100%) dient der Anstieg, der mit 50 Gramm reinem Traubenzucker gemessen wird. Wir erläutern den glykämischen Index hier, damit Sie darüber Bescheid wissen.

Doch stellt er keine absolute Größe dar. Er zeigt nur die Tendenz des jeweiligen Lebensmittels, den Blutzuckeranstieg zu fördern.

Gemüse in allen Variationen

Liebhaber von Gemüse sollten es weiterhin genießen. Vor allem, wenn es viel Eiweiß, Wasser und Ballaststoffe enthält: also grüne Bohnen, Erbsen, Pilze, Zucchini, Kürbis, rote und weiße Bohnen, Rote Beete, Knollensellerie oder Brokkoli. Bei den Beilagen müssen es nicht immer Kartoffeln, Reis oder Leipziger Allerlei sein. Wie wäre es mal mit Linsen, die es inzwischen in allen Farben und Variationen schnellkochend gibt? Auch Vollkornreis und Vollkornnudeln können lecker zubereitet sein. Ebenso wie Graupen, die nicht nur in Suppen, sondern auch als Graupenrisotto wieder „modern“ geworden sind.

Der Wunsch vieler Menschen, von der schweren, kohlenhydratreichen Küche wegzukommen, lässt so manches Armeleuteessen wie den Linseneintopf wieder en vogue sein. Die deutsche Küche glänzt durch neue Gewürze und Zutaten. Selbst die Kichererbse ist aus der orientalischen Hummus-Ecke raus und wird als nussig schmeckende Beilage zu allen Gerichten serviert. In Asien ist