



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 17. November 2017

Gesunde Kohlenhydrate müssen sein

Zuviel Zucker macht krank. Vollwertige Kohlenhydrate aus Körnern, Hülsenfrüchten, Gemüse, Obst und Kartoffeln aber sind unverzichtbar für ein langes gesundes Leben. Leider hat die ganze Low-Carb-Bewegung da viel Unsicherheit verbreitet.

Unsere Hirn- und Nervenzellen beispielsweise und auch die roten Blutkörperchen sind auf Glucose angewiesen. Wir benötigen daher dringend gesunde Kohlenhydrate. Ansonsten muss der Körper die Energie umständlich aus Fetten und Eiweißen gewinnen. Das geht kurzfristig, aber dauerhaft übersäuert er zunehmend.

Was ist nun der Unterschied zwischen schlechtem Zucker und gutem Zucker? Ein- und Zweifachzucker bezeichnet man als Zucker. Mehrfachzucker bezeichnet man als komplexe Kohlenhydrate, die aus langen aneinander gereihten Zuckermolekülen bestehen.

Die wichtigsten Vertreter des Zuckers sind Traubenzucker (Glukose), Fruchtzucker (Fructose), Haushaltszucker, Malz- und Milchezucker. Diese Zucker kommen vor allem in Süßigkeiten, Softdrinks, Eis, Gummibärchen sowie Schokolade vor. Das Gefährliche dabei ist, dass sie bloße Kalienträger sind und für das schnelle Ansteigen des Blutzuckerspiegels verantwortlich. Obst enthält zwar auch diese Zucker, treibt aber den Blutzuckerspiegel aufgrund des hohen Ballaststoffanteils und der vielen Vitalstoffe längst nicht so schnell in die Höhe.

Der wichtigste Mehrfachzucker ist die Stärke. Sie ist in Getreide, Vollkornprodukten, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten. Mehrfachzucker lassen den Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigen. Die langen Zuckerketten werden vor der Aufnahme in das Blut erst nach und nach aufge-

spalten. Dadurch flutet der Zuckerspiegel im Blut langsamer an und die Bauchspeicheldrüse kann in gemächlichem Tempo das Hormon Insulin produzieren. Zu viel Insulin macht dick und krank. Wussten Sie, dass Insulin in der Tiermast eingesetzt wird?

Ob ein Kohlenhydrat gesund ist wird oft nach dem glykämischen Index (GI) bestimmt. Dieser Wert soll zeigen, wie schnell der aufgenommene Zucker in die Blutbahn gelangt. Industriezucker und Süßigkeiten haben einen hohen, also ungünstigen GI. Aber auch einige Obst- und Gemüsesorten. Letztere deswegen zu meiden wäre aber ein großer Fehler. Diese Bestimmung ist irreführend da sie auch gesundes Obst fälschlicherweise als schlecht bewertet.

Treffender ist die glykämische Last (GL). Ein süßer Schokoriegel hat einen GI von 70, die Wassermelone einen von 75. Ist sie also ungesünder? Natürlich nicht und ihre GL liegt bei 4 während die des Riegels bei 41 liegt. Eine Banane hat einen GI von 52 aber einen GL von nur 13. Weißmehl hat einen GI von 85 und einen GL von 62, während Vollkornbrot bei beiden Werten viel niedriger ist, nämlich 40 und 18. Sie sehen: Es gibt keinen Grund, Früchte und gesunde Kohlenhydrate zu meiden. Wir brauchen sie für unsere Gesundheit. Natürlich bestimmt wie immer die Dosis das Gift. Essen Sie deswegen deutlich mehr Gemüse, Nüsse, Sprossen, Kartoffeln, Reis und Beeren als süßes Obst.

Ihre

Dr. Petra Bracht