



Kohlenhydratliefernde Lebensmittelgruppe

In diese Gruppe gehören: Getreideprodukte (Teigwaren, Reis, Flocken, Couscous, Buchweizen, Quinoa, Mehl etc.), Kartoffeln

Der Hauptnährstoff dieser Lebensmittelgruppe sind Kohlenhydrate.

Die unterschiedlichen Lebensmittel liefern aber noch zusätzliche Nährstoffe:



Getreide

Protein, Nahrungsfasern,
B-Vitamine, Kalzium, Eisen,
Kalium, Magnesium



Brot

Protein, Nahrungsfasern,
Thiamin, Kalzium, Phosphor,
Eisen, Zink



Kartoffeln

Protein, Nahrungsfasern, Thiamin,
Riboflavin, Niacin, Pantothensäure,
Vitamin B₆, Vitamin C, Kalium,
Kalzium, Magnesium, Phosphor



Teigwaren

Protein, Nahrungsfasern,
Thiamin, Riboflavin,
Niacin, Phosphor, Kalium,
Magnesium, Eisen

Hülsenfrüchte sind der proteinliefernden Lebensmittelgruppe zugeordnet. Sie enthalten aber auch einen moderaten Anteil an Kohlenhydraten. Wenn Sie also beispielsweise Linsen, Bohnen oder Kichererbsen auf Ihrem Teller haben, decken Sie einen Teil der Kohlenhydrate bereits ab.



Kohlenhydrate: die verschiedenen Arten

Kohlenhydrate sind neben den Fetten die wichtigsten Energielieferanten für unseren Körper. Deshalb gehören sie zu einer ausgewogenen Ernährung dazu. Es gibt allerdings unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten. Unterschieden wird zwischen Nahrungsfasern, Stärke und Zucker.

- Nahrungsfasern sind unverdaulich und in den Randschichten von Getreide (Vollkornprodukten), Gemüse und Früchten enthalten.
- Stärke ist in Kartoffeln, Getreide und Getreideprodukten enthalten.
- Zucker ist natürlicherweise in Form von Fruchtzucker in Früchten und Gemüse oder in Form von Milchzucker in Milchprodukten enthalten.
- Neben dem natürlich in Lebensmitteln vorkommenden Zucker gibt es auch noch zugesetzten Zucker. Häufig ist dieser in Form von Haushaltszucker, Fruchtzucker, Sirup oder Honig zugesetzt. Dieser Zucker steckt vor allem in verarbeiteten Produkten und sollte nur in kleinen Mengen gegessen werden.

Nahrungsfasern: ihre Aufgaben im Körper

Nahrungsfasern halten den Darm gesund, machen uns lange satt und lassen den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit langsamer ansteigen. Sie sind wichtig für eine reibungslose Verdauung. Denn sie begünstigen die Stuhlentleerung, indem sie Gel bilden, Wasser binden und die Bewegungsfähigkeit des Darms fördern. Zudem dienen sie den Bakterien und Pilzen (der Darmflora) in unserem Dickdarm als Nahrung. Damit Nahrungsfasern ihre volle Wirkung entfalten können, ist es wichtig, ausreichend zu trinken.



Tipps für mehr Vollkorn



- Vollkornbrot, Vollkornteigwaren oder Vollkornreis bringen Abwechslung: Jede Woche ein neues Produkt ausprobieren.
- Ein Müesli aus Haferflocken wählen.
- Beim Backen einen Teil des Weissehls durch Vollkornmehl ersetzen.
- Kräcker aus Vollkorn einkaufen.

Machen Sie den Check

Welche nahrungsfaserreichen Lebensmittel und wie viel davon essen Sie täglich?

☐ Kohlenhydratliefernde Lebensmittel	Wie viel davon?
☒ (Vollkorn-)Getreideprodukte wie Flocken, Brot, Teigwaren, Kräcker, Reis etc. Immer das Vollkornprodukt bevorzugen.	
☐ Kartoffeln, Süßkartoffeln	
☐ weitere kohlenhydratreiche Produkte wie Mais, Hirse, Amarant, Quinoa etc.	

Empfehlenswert sind die kohlenhydratliefernden Produkte aus dem Check. Weniger empfehlenswert sind Produkte, die viel Weissehl und/oder Zucker enthalten, wie Weissbrot, gezuckerte Cornflakes, Kuchen und Kekse usw.



Nahrungsfasergehalt im Vergleich

Hauptsächlich Vollkorn-Getreideprodukte essen, da diese viele Nahrungsfasern sowie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten. Bei den Getreidekörnern befinden sich die Nahrungsfasern in der Schale, die die Körner umgibt. Beim Herstellen von Vollkornmehl wird 98 % des Korns gemahlen, somit sind fast alle Nahrungsfasern im Mehl enthalten. Bei der Herstellung von Weissmehl hingegen wird der grösste Teil der Schale und somit auch der Nahrungsfasern abgetragen, sodass hauptsächlich das Innere, der sogenannte Mehlkörper, übrig bleibt. Dieser wird zu Weissmehl gemahlen. Werden die abgetragenen



**Nahrungsfasern
in der Schale des Korns**

Randschichten des Korns bei der Mehlerstellung abgesiebt, kann daraus die Weizenkleie hergestellt werden. So unterscheiden sich die Nahrungsfasergehalte von Vollkorn- und Nicht-Vollkornprodukten:

Weissbrot	100 g	Weizenvollkornbrot	100 g	Weizenkleie	100 g
Kohlenhydrate	48,9 g	Kohlenhydrate	38,3 g	Kohlenhydrate	17,7 g
Nahrungsfasern	2,5 g	Nahrungsfasern	7 g	Nahrungsfasern	45,1 g

Bei der Herstellung von Haferflocken wird das ganze Haferkorn plattgedrückt, folglich bleiben alle Nahrungsfasern enthalten. Für die Getreideflakes werden die Körner zu Mehl verarbeitet, daraus wird ein Teig hergestellt, aus welchem dann die Flakes geformt werden. Wie viel Nahrungsfasern die Flakes enthalten, hängt davon ab, ob für den Teig ein Weissmehl oder ein Vollkornmehl verwendet wurde.

Haferflocken	100 g	Getreideflakes	100 g
Kohlenhydrate	59,5 g	Kohlenhydrate	80,7 g
Nahrungsfasern	10,5 g	Nahrungsfasern	5,6 g