

## Ganzheitliche Ernährungsberatung (Teil 7)

Heute möchte ich Ihnen einen weiteren wichtigen Baustein für unseren menschlichen Körper vorstellen: *Kohlenhydrate*. Kohlenhydrate bestehen immer aus Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff, immer im Verhältnis 1:2:1. Kohlenhydrate sind *nicht essentiell*, das heißt, das sie nicht zwingend mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, sondern der Körper im Rahmen der sogenannten *Glukoneogenese* Kohlenhydrate selber herstellen kann. Kohlenhydrate dienen zum einen als *Energieförderer*, so ist unser Gehirn auf Zucker in Form von Glukose angewiesen, Fett kann hierfür nicht verwendet werden und zum anderen als *Geschmacksstoff*.

Das bekannteste Kohlenhydrat ist *Zucker*. Zucker kommt als *Einfachzucker* z.B. in Früchten vor. Einfachzucker ist ein sehr schneller Energieförderer, da diese Zuckerart sofort vom Körper aufgenommen werden kann, ohne zerlegt werden zu müssen. Wenn Sie also sofort Energie benötigen, dann ist z.B. Traubenzucker eine gute Wahl. Einfachzucker wird vom Körper schnell aufgenommen und verbraucht, so dass Sie danach schnell wieder Hunger verspüren werden. *Zweifachzucker* kommt z.B. in Milch oder Honig vor, aber auch in Süßigkeiten vor. Der Körper muss Zweifachzucker in Einfachzucker spalten, um diesen verwerten zu können. *Mehrfachzucker* bestehen aus vielen Ketten von Einfachzuckermolekülen, sie sind in stärke- und ballaststoffreichen Lebensmitteln wie z.B. Getreide, Kartoffeln sowie in Wurzel- und Knollengemüse wie Möhren, Rettich, Kohlrabi, Rote Bete, Sellerie, Topinambur und Pastinaken enthalten. Da der Körper hier einige Arbeit in Form von Zerlegung der Mehrfachzucker in Einfachzucker leisten muss, lassen diese den Blutzuckerspiegel nur langsam ansteigen. Diese Lebensmittel machen somit lange satt. Zucker begegnet uns in über 40 unterschiedlichen Namen: Glucose, Fructose, Invertzucker, Maissirup, Vollmilchpulver, Trockenobst, Süßmolkepulver, Ahornsirup, Apfelsüße, usw.

Dass wir Zucker mögen daran, liegt daran, dass schon unsere Vorfahren gelernt haben, dass diese Lebensmittel nicht giftig sein können, sondern besonders genießbar und energiereich sind. Solange Zucker nur in kleinen Mengen vorhanden war, gab es keinerlei gesundheitliche Probleme. Doch wir leben in einer Zeit des Überflusses und konsumieren Zucker im Übermaß. So empfiehlt die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* nicht mehr als 25 Gramm Zucker pro Tag zu sich zu nehmen, die *Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)* hingegen sieht 50 Gramm Zucker pro Tag als absolute Obergrenze an. Der tatsächliche Verbrauch von Zucker in Deutschland liegt nach statistischen Erhebungen allerdings bei rund 100 Gramm pro Tag. Dies bleibt nicht ohne *gesundheitliche Folgen*, so ist der weltweit rasante Anstieg von *Diabetes Typ 2* auf zu viel Zucker zurückzuführen. Ein Übermaß an Zucker kann auch zu einer *Fettleber* führen, da überschüssiger Zucker in Form von Fett eingelagert wird. Außerdem kann es zu einer *Blutdruckerhöhung* kommen oder zu *Fettleibigkeit (Adipositas)*.

Falk Hinneberg, ([www.hinneberg.info](http://www.hinneberg.info)) Fragen zum Thema? Schreiben Sie an: willkommen@hinneberg.info