

# Sind Kohlenhydrate ungesund?

In letzter Zeit wurde häufig durch die Medien berichtet, dass Kohlenhydrate ungesund sind, bzw. die Entstehung von Krankheiten fördern können. Es folgte die Anpreisung einer kohlenhydratarmen Ernährung, welche regelrecht „in Mode“ kam. Diese Entwicklung sorgt bei der Bevölkerung für Verunsicherung.

## Fakt ist:

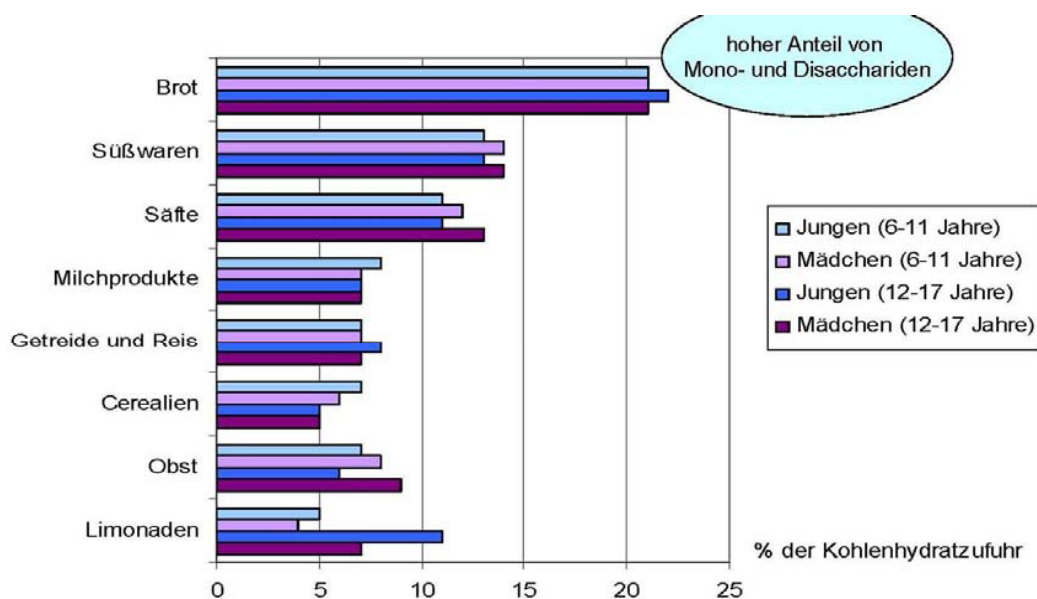
Kohlenhydrate sind mengenmäßig die bedeutendsten energieliefernden Nährstoffe für den Menschen. Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) empfiehlt als Richtwert den Energiebedarf zu mindestens 50 % durch Kohlenhydrate zu decken. Das ist besonders wichtig, wenn bedacht wird, dass sie bei der Prävention ernährungsmitbedingter Krankheiten (wie Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Herz- und Gefäßkrankheiten, Krebskrankheiten) eine Rolle spielen. (DGE 2008).

## Aber:

Nicht allein auf die Menge kommt es an. Entscheidend ist vor allem die Qualität. Denn die falschen Quellen können bei hohem Konsum tatsächlich Krankheiten fördern. (DGE 2011).

## Ist-Situation:

Den Kohlenhydrat-Richtwert der DGE, erreicht nicht einmal die Hälfte der Bevölkerung. (DGE 2008). Eine aktuelle Ernährungsstudie ergab, dass die Kohlenhydratzufuhr bei Kindern- und Jugendlichen im Durchschnitt zwar ausreichend ist, die verzehrten Lebensmittel sind jedoch oft ungünstig. Es werden zu viel einfache Kohlenhydrate (Mono- und Disaccharide) in Form von Zuckerzusätzen in Lebensmitteln, Süßigkeiten und Limonaden konsumiert. Zugleich essen Kinder und Jugendliche zu wenig komplexe Kohlenhydrate (Polysaccharide). Diese sind jedoch aus ernährungsphysiologischer Sicht positiv zu bewerten. Sie finden sich z.B. in Gemüse, Obst, Getreide und Getreideprodukten. Diese Lebensmittel enthalten außerdem wichtige Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe. Gerade Ballaststoffe, welche krankheitspräventive Wirkung besitzen werden insgesamt zu wenig gegessen. (RKI 2012).



\* Von insgesamt 34 Lebensmittelgruppen (Forschungsbericht S. 127)

Abb.: Hauptquellen für Kohlenhydrate bei Kindern und Jugendlichen (Quelle: RKI 2012)

### Tipps für die Praxis:

**Positiv:** Verzehr von komplexen Kohlenhydraten. Sie finden sich in stärkehaltigen und ballaststoffreichen Lebensmitteln. Beispiele sind Getreide- und Getreideerzeugnisse, am besten als Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Kartoffeln.

Der Vorteil ist, dass diese Lebensmittel einen hohen Sättigungswert haben und zugleich viele wichtige Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten.

**Negativ:** Viel Einfach- und Zweifachzucker z.B. in Form von Zuckerzusätzen in Lebensmitteln und als Süßigkeiten essen. Hier rät die DGE generell die Zufuhr einzuschränken.

**Diät:** Gerade bei energiearmen Kostformen sollte besonders auf die ausreichende Zufuhr von essenziellen Nährstoffen geachtet werden. Gerade Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten enthalten viele davon. (DGE 2008).

### Fazit:

Kohlenhydrate im Allgemeinen sind nicht ungesund, sondern sind für unsere Ernährung und Gesundheit wichtig. Aber die verzehrten Lebensmittel/Quellen lassen zu wünschen übrig.

Verfasser: Alina Schwiontek, Beatrice Beck

### Quellen:

DGE (DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V.): KOHLENHYDRATE IN DER ERNÄHRUNG. Pressemitteilung vom 10.06.2008. Online 07.05.2013.

<http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=836>

DGE (DIE DEUTSCHE GESELLSCHAFT FÜR ERNÄHRUNG E. V.): EVIDENZBASIERTE LEITLINIE: KOHLENHYDRATZUFUHR UND PRÄVENTION AUSGEWÄHLTER ERNÄHRUNGSMITBEDINGTER KRANKHEITEN. PDF, 2011. Online 07.05.2013.

[http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=w\\_leitlinien](http://www.dge.de/modules.php?name=St&file=w_leitlinien)

RKI (ROBERT KOCH INSTITUT): ESKIMO: WAS ESSEN UNSERE KINDER? ERSTE ERGEBNISSE AUS ESKIMO. PDF, Stand 20.05.2012. Online 07.05.2013.

[http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/Eskimo/eskimo\\_inhalt.html](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Studien/Kiggs/Basiserhebung/Eskimo/eskimo_inhalt.html)