

# Fünf Arten von Kohlenhydraten

Heutzutage werden Kohlenhydrate meist in ein (zu) schlechtes Licht gerückt. Oft wird vergessen, dass Kohlenhydrate sehr facettenreich und wichtig für uns sind. Sie werden schnell mit Pasta, Pizza, Brot oder Reis gleichgesetzt. Das Spektrum ist jedoch viel grösser. Wir zeigen die Unterschiede auf.



## Einfachzucker

Obst, Honig, Süssgetränke, Fruchtsaft, Smoothies, getrocknete Früchte



## Zweifachzucker

Brot, Haushaltszucker, Milchprodukte, Süßwaren, Malzbier



## Mehrfachzucker

Beerenobst, Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Knäckebrot



## Vielfachzucker

Kartoffeln, Vollkornbrot, Reis, Teigwaren



## Ballaststoffe

Weizenkleie, Kohl, Brokkoli, Bohnen, Erbsen, Quinoa, Haferflocken, Äpfel



- Schneller Energielieferant
- Hilfreich bei Unterzuckerung



- Gesteigerter Konsum kann zu Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen
- Eher kurzer Energielieferant



- Hilfreich bei kurzfristiger Unterzuckerung (Schwindel) oder «Zuckerloch» beim Sport
- Dienen als Konzentrationsbooster z.B. bei Prüfungen



- Halten lange satt
- Enthalten viele Ballaststoffe
- Halten den Blutzuckerspiegel konstant



- Kann zu Blähungen führen
- Zu hoher Konsum wird in Fett umgewandelt



- Dienen als langanhaltende Energiequelle
- Wichtig für eine ausgewogenen Ernährung



- Wichtig für Verdauung
- Binden Schadstoffe
- Verringeres Adipositasrisiko
- Natürliche Sattmacher



- Schwerer verdaulich
- Liefern wenig Energie



- Halten lange satt
- Hilfreich bei einem gesunden Gewichtsmanagement