Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 95 (2017)
Heft: 10

Artikel: Der Betriebsstoff des Körpers
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078592

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Der Betriebsstoff

Kohlenhydrate gelten als wichtigste Energiequelle des Menschen, werden aber auch als Dickmacher kritisiert. Zwei Fachleute erklären, wie viel gesund ist.

TEXT: MARTINA NOVAK

Die Eidgenössische Ernährungskommission EEK empfiehlt, dass 45 bis 55 Prozent der gesamten täglichen Kalorienmenge aus Kohlenhydraten bestehen sollten. Bei einer totalen Energiezufuhr von 2000 Kilokalorien sind das zwischen 900 und 1100 Kilokalorien beziehungsweise 225 bis 275 Gramm in Form von kohlenhydrathaltiger Nahrung. Pauschal berechnet. Doch wann dürfen es mehr sein? Und wie lassen sich diese Mengenangaben im Alltag anwenden?

Je nach Lebensabschnitt, Jahreszeit und Aktivität weicht der Kohlenhydratbedarf von der empfohlenen Menge ab. «Die richtige Menge Kohlenhydrate ist zudem sehr individuell und abhängig vom Geschlecht, von der Muskelmasse und vom Stoffwechsel», sagt Jürg Hösli, Ernährungswissenschaftler und Begründer der Schule für Ernährungsdiagnostik Erpse in Winterthur. Wer sich im Alltag viel bewege oder gar intensiv trainiere, benötige mehr Kohlenhydrate als jemand, der vorwiegend sitze.

Zu viele Kohlenhydrate zu essen, ist aber genauso wenig ratsam, wie zu wenig. Wer sich im Verhältnis zu seinem Verbrauch übermässig Kohlenhydrate einverleibt, nimmt zu. Nicht verbrannte Kohlenhydrate werden in Fett umgewandelt und als Reserve gelagert – vorzugsweise in der Bauch- und Hüftregion. Auf der anderen Seite fühlen Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren, zwar per se keinen Mangel, doch können sie unruhig und dünnhäutig werden oder an Schlafproblemen leiden.

Kohlenhydrate kommen vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor – in Getreide, Kartoffeln, Reis, Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse – sowie in Süssem und im Milchzucker. Sie machen satt und spenden Energie; je nach Qualität über eine kürzere oder eine längere Zeit. In der Chemie bilden Kohlenhydrate unterschiedlich lange Ketten von Zuckermolekülen. Welche man zu sich nimmt, ist für die Gesundheit von grösserer Bedeutung als wie viele.

Das einfache Tellerschema

Auch die Ernährungsberaterin Natalie Zumbrunn hält nicht viel von Grammangaben für die Versorgung mit Grundnährstoffen. Die Gründerin und Geschäftsleiterin des Zürcher «KEP - Kompetenzzentrum für Ernährungspsychologie» berät ihre Kunden und Kundinnen anhand des Tellerschemas: «Ein Drittel des Tellers sollte durch stärkehaltiges Getreide oder Kartoffeln gefüllt sein, ein weiteres Drittel durch Eiweiss in Form von Fleisch, Fisch, Eiern, Käse oder Tofu und das letzte Drittel durch Gemüse oder Früchte, also frische und ballaststoffreiche Lebensmittel.» Dieses simple Prinzip gelte für alle drei Hauptmahlzeiten.

Eine ausgewogene Mahlzeit setzt sich aus Kohlenhydraten, Proteinen und Ballaststoffen zusammen.

«Ob innerhalb einer Nahrungsmittelgruppe abgewechselt wird oder nicht, ist vor allem Geschmackssache und zweitrangig», sagt sie. «Wer zum Frühstück gerne Brot isst und auch abends meistens ein Café complet zu sich nimmt, muss nicht unbedingt für mehr Abwechslung sorgen.» Wichtig sei lediglich bei jeder Mahlzeit, dass auch Proteine und Ballaststoffe darin vorkämen – Erstere für die Muskelarbeit und Hirnleistung, Letztere für eine gut funktionierende Verdauung.

Ein hervorragender Lieferant von lange sättigenden Kohlenhydraten und Nahrungsfasern ist Vollkorngetreide. Allerdings verträgt nicht jedermann ganze Samen und Kerne. Natalie Zumbrunn rät auch hier, auf den eigenen Bauch zu hören. «Ein gesunder Darm

© mauritius images / Magdalen Niemczyk

des Körpers

ist ein Traktor!», sagt sie. «Nur wenige Menschen leiden an einer Getreideunverträglichkeit. Manche fühlen sich aber besser, wenn sie Getreide ausgemahlen konsumieren. Gerade ältere Menschen essen insgesamt weniger und bewegen sich weniger, da wird auch der Darm langsamer und eventuell empfindlicher.»

Fett als Blutzuckerbremse

Was bei der Menüplanung oft untergeht: Auch Gemüse besteht aus Kohlenhydraten, und in Früchten steckt in Form von Fruchtzucker oft sogar eine ganze Menge davon. Zehn Gramm Kohlenhydrate sind zum Beispiel in einem Deziliter Süssgetränk oder Fruchtsaft enthalten, in einem Drittel Fruchtjoghurt oder in 145 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren. Fruchtsäfte wie der viel getrunkene Apfelmost und die gegenwärtig beliebten Smoothies seien deshalb wahre Zuckerbomben, bestätigt Natalie Zumbrunn. Dies sei weniger wegen des Kaloriengehalts an sich bedenklich, sondern weil der Zucker aus Früchten in Flüssigform schneller vom Darm in den Körper aufgenommen werde.

«Flüssige Kohlenhydrate gelangen so rasch ins Blut, der Blutzucker saust hoch, und es wird vermehrt Insulin produziert. Menschen mit Diabetes oder einer Frühform können durch eine drohende Insulinresistenz reagieren. Neben dem Blutzucker werden zudem auch Blutdruck und -fett ungünstig beeinflusst», sagt die Ernährungsfachfrau. Sie rät deshalb, Zucker aller Art – ob Kristallzucker oder Fruchtzucker – geschickt zu «verpacken» in Fett, Eiweiss oder Pflanzenfasern. Auf diese Weise falle der Blutzuckeranstieg weniger heftig und weniger hoch aus.

Konkret heisst das: Wenn Zucker gleichzeitig mit Fett (oder Eiweiss oder Ballaststoffen) verdaut wird, wirkt das Fett (oder das Eiweiss oder die Ballaststoffe) als «Blutzuckerbremse». Diesen Vorteil kann man sich zunutze machen, indem man Kohlenhydrate immer in Kombination isst, zum Beispiel süsse Beeren oder andere Früchte in ein Omelett verarbeitet. Und noch einen Tipp für alle Fans von Süssspeisen verrät die Ernährungsexpertin: Das zuckerhaltige Dessert nicht unmittelbar im Anschluss an eine reichhaltige und ausgewogene Mittagsmahlzeit, sondern erst später zum Zvieri geniessen. Das sei insulintechnisch gesünder, und der Genuss komme trotzdem nicht zu kurz. ✱

Für die Gesundheit Ihrer Gelenke

INSERAT

GELAFORM PROTEIN+ «Gold»®

Seit 1983 eine Nahrungsergänzung, welche das Wohlbefinden der Gelenke wirkungsvoll unterstützt

Heutzutage verfügen wir oft über zu raffinierte, industriell verarbeitete Lebensmittel, die nur noch wenig Kollagen enthalten. Die moderne Ernährung versorgt uns nicht mehr ausreichend mit den nötigen Bestandteilen, um eine normale Regenerierung unserer Knorpelmassen zu gewährleisten.

Ein schlecht ernährter Knorpel nimmt jedoch Schaden, und dessen Abnützung kann so weit führen, dass er letztlich ganz verschwindet. Da die Gelenke nicht mehr „geschmiert" werden, nützen sich die Knochen durch gegenseitiges Reiben ab und bewirken unerträgliche Schmerzen.

Mehrere wissenschaftliche Studien zeigen, dass das Kollagen-Hydrolysat auf dauerhafte Weise zum Wohlbefinden der Gelenke beitragen kann. Man stellt auch eine deutliche Abnahme der Morgensteifheit sowie bessere Beweglichkeit fest.

Authentische Erfahrungsberichte :

„Nach gut 5 Monaten fühle ich mich wiederum recht wohl und es ist erstaunlich wie sich die Schmerzen gebessert haben, ebenso die Beweglichkeit,..." (Hans Ä., Chur)

„Heute kann ich wieder ohne Stöcke und mit strahlendem Lächeln laufen, vielen Dank für Ihr Gelaform." (Suzanne S., Bern)

„...Sie können sicher sein, dass ich dieses Gelaform Gold jedem leidenden Menschen dringend empfehlen werde." (Berta H., Aarau)

1 kaufen = +1 Gratis!

BIO-GESTION

Für Ihr Wohlbefinden seit 1983

Sonderangebot ausschliesslich für Neukunden :
1 Pulver-Packung für 2 Monate zum Preis von CHF 97.50 **+ 1 Packung gratis**. Zusätzlich schenken wir Ihnen die Versandkosten (normalerweise CHF 6.90).

☐ **JA, ich profitiere von diesem Angebot und bestelle 2 x Gelaform Protein+ „Gold" zum sensationellen Preis von CHF 97.50 :**

Name :_____

Vorname :_____

Adresse :_____

_____

PLZ:_____ Ort :_____

Datum : Unterschrift :

Bitte hier retournieren

Bio-Gestion SA
Imp. Champ-Colin 6
Case postale 2164
1260 Nyon 2

info@biogestion.ch
www.biogestion.ch

Tel. 0848 85 26 26