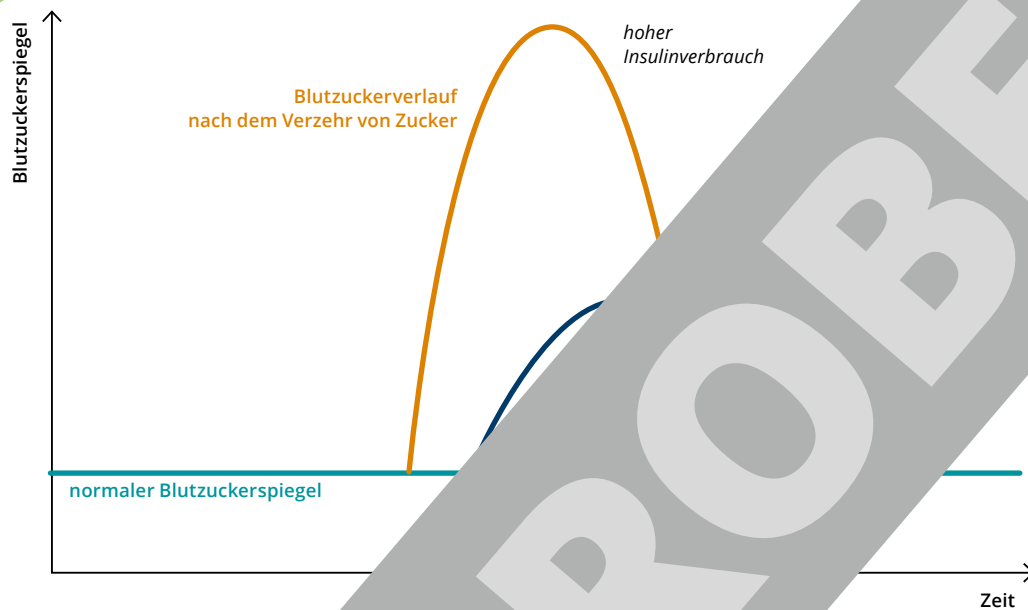
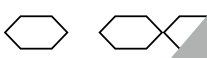

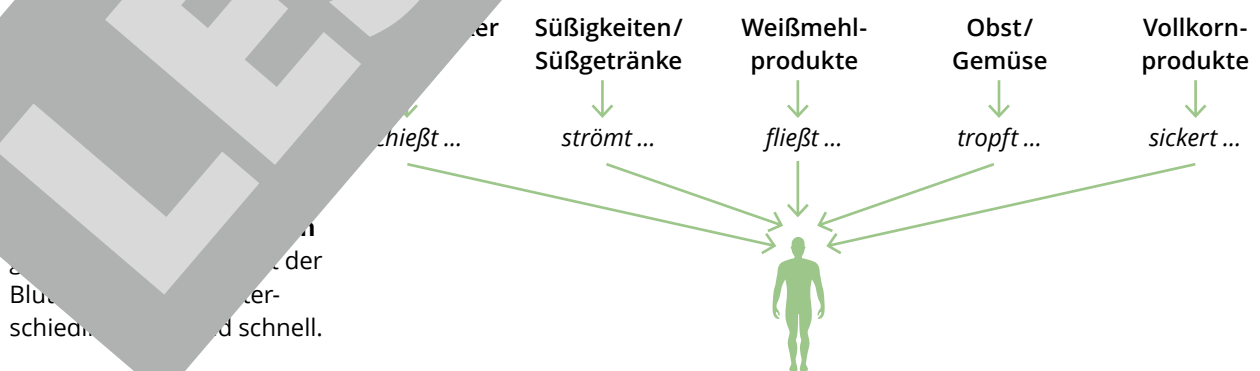


# Kohlenhydrate und Blutzuckerspiegel



Kohlenhydrate sind Einflussfaktor für den Blutzuckerspiegel. Nach dem, welche Art Kohlenhydrate angeliefert wird, steigt der Blutzuckerspiegel unterschiedlich stark an. Wählen Sie Ihre Lebensmittel sorgfältig, um diese Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

<b>Einfache Kohlenhydrate</b> = Zucker 	...er, starker ...uckeranstieg	<b>Vorsicht!</b>
<b>Komplexe Kohlenhydrate</b> = Stärke 	Blutzuckeranstieg ist langsamer und nicht so ausgeprägt	<b>Bevorzugen!</b>



**Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel schnell und stark steigen lassen:**

- Zucker, Honig, Sirup
- Süßigkeiten
- Kuchen und süßes Gebäck
- gesüßte Produkte wie Fruchtjoghurts
- viele Fertigprodukte enthalten Zucker
- Fruchtsäfte, gezuckerte Limonaden

**Tipp: Hinter diesen Begriffen verbirgt sich Zucker:**

Traubenzucker (Glucose), Fruchtzucker (Fructose), Malzzucker (Maltose), Milchzucker (Lactose), Haushaltszucker (Saccharose), Maltodextrin, Invertzuckersirup, Glucosesirup, Malzextrakte, Dextrose, Zuckercouleur, Honig, Kandis

**Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten, die den Blutzuckerspiegel langsamer und weniger stark ansteigen lassen:**

- Vollkornbrot (v. a. grobes) und Getreideflocken
- Vollkornnudeln
- Kartoffeln
- Vollkornreis
- Hülsenfrüchte (z. B. Erbsen, Bohnen)

**Tipp:** Wählen Sie immer die Vollkornversion. Die darin enthaltenen Ballaststoffe (= Pflanzenfasern) verlangsamen den zuckeranstieg.

**Kombination mit anderen Nährstoffen:**

Um den Blutzuckeranstieg durch kohlenhydrathaltige Lebensmittel weiter zu bremsen, werden diese am besten in Kombination mit anderen Lebensmitteln gegessen. Bei gleichzeitigem Verzehr von

- Fett (z. B. Streichfett, Nüsse, fettarmer Käse) oder
- Protein (= Eiweiß) (z. B. fettarmer Joghurt, Quark, Käse) steigt der Blutzuckerspiegel weniger und langsamer.

**Tipp:** Kombinieren Sie Kohlenhydrate mit Proteinen oder gesättigten Fettsäuren.

**So können Sie Blutzuckerschwankungen vermeiden:**

Lebensmittel	Erklärung	Tipp
<b>Getränke</b>	Zuckergesüßte Getränke und Fruchtsäfte enthalten hohen Mengen an Zucker, der schnell ansteigt.	Wählen Sie Wasser und ungesüßte Tees (Grüntees, Kräutertees).
<b>Gemüse und Obst</b>	Obst enthält natürlichen Fruchtzucker oder Rohkost.	Verzehren Sie häufig Gemüse, Salat und Rohkost. Beachten Sie, dass Obst häufig einen hohen Gehalt an natürlichem Fruchtzucker hat; 2 Portionen pro Tag reichen.
<b>Getreide, Getreideerzeugnisse und Produkte</b>	Getreide, Getreideerzeugnisse u. a. enthalten viel Kohlenhydrate. Sie enthalten Ballaststoffe, diese aber in geringen Mengen.	Bevorzugen Sie Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornnudeln und Naturreis. Besprechen Sie die geeignete Portionsgröße mit Ihrer Ernährungsfachkraft.
<b>Milchprodukte</b>	Milchprodukte sind reich an Proteinen oder mit Fruchtsäften gesüßt. Milchprodukte enthalten Laktose.	Wählen Sie ungesüßte Milchprodukte und geben Sie selber frisches Obst zu.
<b>Extrakte, Knabberartikel und Alkohol</b>	Extrakte, Knabberartikel und Alkohol enthalten große Mengen Zucker und haben eine schnelle Wirkung auf die Blutzuckerwerte. Alkohol lässt den Blutzuckerspiegel sinken.	Diese Lebensmittel im Rahmen der individuellen Möglichkeiten einschränken.

**Nutzen Sie dieses Wissen, um Ihren Blutzuckerspiegel positiv zu beeinflussen!**