

Kohlenhydrate

Wir unterscheiden zwei Arten von Kohlenhydraten: Komplexe und einfache Kohlenhydrate. Einfache Kohlenhydrate sind die "schlimmen" Kohlenhydrate, die in Schokolade, Kuchen und Süßigkeiten stecken.

Sie haben so gut wie keine Nährstoffe, liefern leere Kalorien und lassen den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen und genau so schnell wieder abfallen. Das bedeutet, dass wir wenig Energie davon bekommen, aber um so schneller wieder Hunger haben. Auf ein Energiehoch folgt ein Energietief!

Im Gegensatz dazu versorgen uns komplexe Lebensmittel längerfristig mit Energie. Sie liefern uns Nährstoffe und machen lange satt. Der Blutzuckerspiegel steigt langsam und fällt auch langsam wieder ab. Heißhunger bleibt aus.

Komplexe Kohlenhydrate braucht unser Körper vor allen Dingen am Morgen, weil da brauchen wir neue Energie um fit und leistungsfähig zu sein. Auch unser Gehirn kann mit der Glukose aus Kohlenhydraten viel leistungsfähiger arbeiten und denken.

Hier einige sehr gute komplexe Kohlenhydratquellen:

1. Hafer stellt eine hervorragende Energiequelle dar. Er ist eiweißreich und ballaststoffreich. Er senkt das Cholesterin und steckt voller Mineralien und B-Vitaminen. Ein Müsli mit Haferflocken macht lange satt und ist außerdem noch Eiweißreich.
2. Quinoa ist eine reiche Quelle an Eiweiß, Vitamin E, Eisen und Zink, welches unser Immunsystem unterstützt.
3. Dinkel ist ein entfernter Verwandter des Weizens, wird aber von unserem Körper leichter verarbeitet.
4. Roggen enthält Eisen und Vitamin B. Wirkt sich günstig auf das Herz-Kreislaufsystem aus.
5. Buchweizen besitzt einen hohen Proteinanteil. es ist Glutenfrei.
6. Vollkornreis ist eine reichhaltige Quelle an Energie und B- Vitaminen.
7. Bulgur setzt die in ihm enthaltenen Kohlenhydrate besonders langsam frei.

8. Couscous ist eine Quelle langsam freisetzender Kohlenhydrate, ist reich an Vitamin B3 und verleiht Energie. Couscous bietet zudem einen hohen Anteil an Mineralien und Vitamin B 5- wichtig für Haut, Haare und Nägel.

9. Amaranth besitzt einen hohen Proteingehalt und eignet sich sehr gut als Alternative zu Weizen.

Generell bieten sich alle Vollkornprodukte an bei Nudeln, Brot, Reis etc.

Zu meiden sind "leere" Kohlenhydrate, wie Toastbrot, normale weiße Brötchen usw. Sie haben keinen Nährwert, machen nicht lange satt und sorgen für einen instabilen Blutzuckerspiegel.

Zum Frühstück empfehle ich dir komplexe Kohlenhydrate, optimal kombiniert mit Eiweiß und im Idealfall noch Vitaminen und Mineralstoffen.

z.B. Haferflocken (oder andere Vollkornflocken) mit Quark (Joghurt) Obst und Nüssen. Oder Vollkornbrot mit Quark, Hüttenkäse, Tomaten, Gurken etc.

Eiweißbrot am Morgen ist auch super mit egal welchem Belag.