

Ergänzungen zum Thema Kohlenhydrate (KH)

- Wichtige KH sind Einfach- , Zweifach und Vielfachzucker (die Bsp für diese Zucker sind bekannt)
- In unserem Blut wird die Energie primär über den Blutzucker generiert, der in Form von Traubenzucker (Glukose) vorliegt
- Vielfachzucker (Polysaccharide) sind z.B. Stärke, die in Brot und anderen Getreideprodukten vorliegen
- Gerade bei DM II ist es wichtig, dass die BZ-Werte in geringen Maße um den opt. BZ-Wert schwanken. (Begründung besprochen). Ansonsten riskiert man einen dauerhaft zu hohen BZ-Spiegel mit den bekannten DM-Folgen
- Günstig sind auch weitere Polysaccharide, wie z.B. Cellulose. Das ist ein Vielfachzucker und zwar ein sog. **Ballaststoff**
- Heißen Ballaststoffe so, weil sie unnötiger Ballast sind?
 - o Nein, weil sie den Cholesterin-Spiegel senken
 - o Förderung des darmeigenen Bakterien-Milieus (gute Bakterien)
 - o Volumenerhöhung des Speisebreis (Gut wg. Sättigungsgefühl steigt)
 - o Obstipation wird vermieden
 - o Darmperistaltik geht besser (Darmbewegung)
- Wo kommen sie vor?
 - o Siehe auch Buch S. 321 (z.B. Vollkornprodukte, Typ 1050; Obst)
- Wogegen schützen sie?
 - o Divertikelkulose (Darm-Ausstülpungen): aufgrund geringerer Transitzeit (Verweildauer) des Stuhls; damit auch Obstipationsgefahr reduziert
 - o Schützt vor DM II: aufgrund des Sättigungsgefühls
 - o Darmkrebs ist weniger wahrscheinlich
 - o Hämorrhoidal- Leiden ist reduziert
 - o Schützen vor Arteriosklerose
 - o Reduzierung zu hoher Blutfettwerte