



Kohlenhydrate können gesund, aber auch schädlich sein

Autor: [Carina Rehberg](#)

Aktualisiert: 24 November 2020

Kohlenhydrate haben inzwischen einen schlechten Ruf. Dabei gilt es, zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten zu unterscheiden. Wir erklären, welche Kohlenhydrate gut und gesund sind und welche tatsächlich schlecht und daher ungesund sind.

Gute und schlechte Kohlenhydrate

Die Gesellschaften für Ernährung empfehlen, mindestens die Hälfte des Energiebedarfs mit Kohlenhydraten zu decken. Andere wiederum sagen - insbesondere die Vertreter der Low Carb Ernährung - Kohlenhydrate seien die Hauptverantwortlichen für Übergewicht, [Typ-2-Diabetes](#) und

viele andere Gesundheitsbeschwerden, so dass man Kohlenhydrate wo immer möglich meiden oder mengenmässig wenigstens stark reduzieren sollte.

Die Argumente beider Seiten sind nicht schlecht - und meist kommt es zur Schlussfolgerung, dass es wohl auf den einzelnen Menschen ankomme, ob Kohlenhydrate für diesen nun gut oder schlecht seien. Denn es gibt tatsächlich Menschen, denen ein niedriger Kohlenhydratverzehr gut tun würde, selbst wenn sie die guten Kohlenhydrate wählen und die schlechten meiden. Genauso aber gibt es Menschen, die bei reichlichem Kohlenhydratekonsum erst so richtig aufblühen.

Für die allermeisten Menschen jedoch ist es nicht erforderlich, eine Low Carb Ernährung zu praktizieren. Denn viel wichtiger als die Frage, ob man nun viele oder wenige Kohlenhydrate zu sich nehmen sollte, ist unserer Ansicht nach eher die Frage nach der Qualität der verzehrten Kohlenhydrate.

Denn bei den guten Kohlenhydraten kann die Mehrheit der Menschen problemlos zuschlagen, während die schlechten Kohlenhydrate tatsächlich über kurz oder lang krank machen können - und zwar besonders dann, wenn die Kohlenhydrate in Kombination mit reichlich Fetten gegessen werden.

Schauen wir uns die Kohlenhydrate und kohlenhydratreichen Lebensmittel, ihre unterschiedlichen Formen und Qualitäten und natürlich ihre gesundheitlichen Eigenschaften einmal etwas näher an. Am Ende des Artikels werden sie über ein gutes Basiswissen in Sachen Kohlenhydrate verfügen - und Sie werden in der Lage sein, gute Kohlenhydrate von schlechten Kohlenhydraten zu unterscheiden.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind - rein chemisch betrachtet - Moleküle, die aus Kohlenstoff-, Wasserstoff- und Sauerstoffatomen zusammengesetzt sind. Im Bereich der Ernährung zählt man Kohlenhydrate zu den drei Makronährstoffen: Kohlenhydrate, Fette, Proteine.

Neben den Makronährstoffen, die den Körper mit Energie (Kalorien) und Baustoffen versorgen, gibt es natürlich auch die Mikronährstoffe. Sie liefern keine Energie in Form von Kalorien, haben jedoch zahlreiche andere lebenswichtige Funktionen. Dazu gehören die Vitamine, die Mineralstoffe, die Spurenelemente und auch die sekundären Pflanzenstoffe.

Die vier Kategorien von Kohlenhydrate

Die Kohlenhydrate lassen sich in vier Kategorien aufteilen:

Zucker sind süsse kurzkettige Kohlenhydrate

Die meisten Kohlenhydrate, die süß schmecken, nennt man [Zucker](#). Es gibt sehr viele unterschiedliche Zuckerarten. Man kann sie – ganz grob – in zwei Hauptkategorien einteilen, nämlich in Einfachzucker und Zweifachzucker:

- Einfachzucker (Monosaccharide): Zu den Einfachzuckern gehören z. B. die Glucose (Traubenzucker), die [Fructose](#) (Fruchtzucker), die Galactose (Schleimzucker) oder auch die [Mannose](#), die viele Menschen inzwischen als alternatives Mittel gegen Harnwegsinfekte kennen. Der Schleimzucker ist so gut wie gar nicht bekannt. Dabei kommt er in der Natur und auch direkt in uns Menschen recht häufig vor, nämlich überall dort, wo wir Schleimhäute haben – daher auch der Name Schleimzucker.
- Zweifachzucker (Disaccharide): Zu den Zweifachzuckern gehören z. B. die Saccharose (woraus der Haushaltszucker besteht), die Lactose (Milchzucker in der Milch der Säugetiere) oder auch der Malzzucker (Maltose). Letzterer entsteht im menschlichen Körper während der Verdauung von Stärke, denn die Verdauungsenzyme bauen die Stärke zunächst zu einzelnen Maltosemolekülen ab und erst dann – in einem weiteren Schritt – zu Glucose, die jetzt ins Blut gelangt und dort den Blutzuckerspiegel erhöht.

Mehrfachzucker sind nichtsüße langkettige Kohlenhydrate

Der wichtigste Vertreter der Mehrfachzucker (Polysaccharide) ist die Stärke. Sie findet sich beispielsweise in Getreideprodukten, Kartoffeln, Nüssen und Hülsenfrüchten und besteht aus vielen fest miteinander verbundenen Glucosemolekülen.

Stärke schmeckt im Vergleich zu den Mono- und Disacchariden nicht süß. Nur wenn man stärkereiche Lebensmittel wie z. B. Brot oder Kartoffeln sehr lange kaut und gut einspeichelt, wird ihr Geschmack immer süßer. Das liegt daran, dass bereits im Mund die Kohlenhydratverdauung beginnen würde, wenn der jeweilige Mensch langsam essen und gründlich kauen würde, was heute, wo jeder in Zeitnot steckt, kaum noch der Fall ist.

Im Speichel befindet sich das Ptyalin, ein kohlenhydratverdauendes Enzym. Das Ptyalin baut die Stärke in kürzerkettige Kohlenhydrate um. Je kürzer die Kohlenhydratketten werden, umso süßer schmecken sie.

Ballaststoffe gehören zu den Kohlenhydrate und sind unverdauliche Faserstoffe

Die [Ballaststoffe](#) gehören ebenfalls zu den Kohlenhydraten. Menschen können Ballaststoffe kaum verdauen, da ihnen die passenden Verdauungsenzyme fehlen. Lediglich einige Bakterienstämme, die im Dickdarm des Menschen leben, können die Ballaststoffe nutzen und zu kurzkettigen Fettsäuren abbauen. Diese wiederum können den Darmwandzellen als Energiequelle dienen, helfen bei der Regeneration der Darmschleimhaut und gelten daher auch als einer der wichtigsten Gründe, warum Ballaststoffe als so gesund für den Darm bezeichnet werden.

Zuckeralkohole wie Xylit, Sorbit und Mannit zählen auch zu Kohlenhydrate

Auch Zuckeralkohole werden zu den Kohlenhydraten gezählt. Sie schmecken fast so süß wie Zucker, führen aber zu einer deutlich geringeren Insulinausschüttung als Zucker. Zu den Zuckeralkoholen gehören [Xylit](#), Sorbit oder Mannit.

Während "normale" Kohlenhydrate jedoch 4,1 kcal pro Gramm enthalten, sind es bei den Zuckeralkoholen im Allgemeinen nur 2,4 kcal pro Gramm, weshalb sie häufig im Rahmen von Diäten eingesetzt werden.

Viele Menschen vertragen Zuckeralkohole nicht gut, weil sie ab einer individuellen Dosis zu Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen, Bauchweh und Durchfall führen können. Für Hunde ist Xylit lebensgefährlich, weshalb man besser keine xylithaltigen Süßigkeiten/Kuchen im Haus haben sollte, wenn sich der Hund gerne auch einmal selbst bedient. Andere Zuckeralkohole bergen diese Gefahr offenbar nicht, sollten Hunden aber natürlich trotzdem nicht gegeben werden.

Der für Menschen grosse Vorteil der Zuckeralkohole ist, dass sie nicht kariesfördernd wirken, von den Kariesbakterien also nicht als Futter genutzt werden können. Insbesondere Xylit gilt sogar geradezu als kariesbekämpfend. Dazu muss man den Zuckeralkohol jedoch nicht essen. Sehr viel sinnvoller sind Mundspülungen mit Xylit.

Die Aufgaben von Kohlenhydraten

Die Hauptaufgabe von Kohlenhydraten (Zucker und Stärke) besteht in der Energiebereitstellung. Die meisten Kohlenhydrate - ob aus Früchten, Brot, Nudeln, Keksen oder dem Zucker im Kaffee - werden daher zunächst zu Glucose abgebaut und dann in der Zelle verbrannt (zu Energie

umgewandelt). Wenn gerade kein Energiebedarf besteht, wird die Glucose in Fett umgebaut und in den Fettzellen gespeichert, weshalb ein Übermass an kohlenhydratreichen Lebensmitteln auch zu einem Übergewicht beitragen kann.

Ballaststoffe stellen hier eine Ausnahme dar, siehe oben. Sie liefern kaum Energie, weil sie nicht verdaut werden können. Je nach Darmflora kann es jedoch sein, dass manche Menschen - oft Übergewichtige - von bestimmten Darmbakterienstämmen (die Ballaststoffe verstoffwechseln können) besonders viele Darmbakterien beherbergen, so dass bei diesen Menschen auch Ballaststoffe noch zusätzliche Kalorien liefern.

Hier könnte ein [Aufbau der Darmflora](#) (Darmsanierung) dabei helfen, die Zusammensetzung der Darmflora wieder so zu verändern, dass Ballaststoffe eben nicht im Übermass abgebaut werden und auch nicht mehr zum Übergewicht beitragen können.

Vollwertige und raffinierte Kohlenhydrate

In den seltensten Fällen isst man nun reinen Zucker oder reine Stärke. Stattdessen befinden sich die Kohlenhydrate in ganz unterschiedlichen Anteilen in unseren Lebensmitteln. Während tierische Lebensmittel zu den kohlenhydratarmen Lebensmitteln zählen, stammen die meisten Kohlenhydratlieferanten aus dem Pflanzenreich. Und auch hier gibt es kohlenhydratreiche Lebensmittel (Kartoffel, Getreide) und kohlenhydratärmere Lebensmittel (Blattgemüse, Beeren).

Kohlenhydrathaltige Lebensmittel unterscheiden sich jedoch nicht nur in Bezug auf die enthaltene Kohlenhydratmenge, sondern auch in Bezug auf ihre Qualität:

Oft werden kohlenhydratreiche Lebensmittel in die beiden Gruppen "einfache Kohlenhydrate" und "komplexe Kohlenhydrate" aufgeteilt. Unserer Meinung nach ist die Einteilung in "vollwertige Kohlenhydrate" (komplexe = gute Kohlenhydrate) und "isolierte oder raffinierte Kohlenhydrate" (einfache = schlechte Kohlenhydrate) sinnvoller und leichter verständlich.

Vollwertige Kohlenhydrate sind gute Kohlenhydrate

Zu den vollwertigen Kohlenhydraten gehören alle (relativ) unverarbeiteten kohlenhydratreichen Lebensmittel, die noch über ihren ursprünglichen Ballaststoffgehalt verfügen.

Beispiele für vollwertige kohlenhydratreiche Lebensmittel sind Gemüse, Früchte, Hülsenfrüchte, [Kartoffeln](#) und Vollkorngetreide. Diese Lebensmittel gelten im Allgemeinen als gesund. "Im Allgemeinen" deshalb, weil es immer auch vereinzelt Menschen geben wird, die gegen das eine oder andere Lebensmittel eine Unverträglichkeit oder [Allergie](#) entwickeln. Für diese Menschen sind die

jeweils unverträglichen Lebensmittel natürlich nicht gesund, ganz gleich wie vorteilhaft sie für andere Menschen auch sein mögen.

Die guten Kohlenhydrate sind gleichzeitig auch jene Kohlenhydrate, die eine niedrige glykämische Last bzw. einen niedrigen glykämischen Index aufweisen, was bedeutet, dass sie den Blutzuckerspiegel nicht so stark aus dem Gleichgewicht bringen wie die raffinierten/schlechten Kohlenhydrate.

Raffinierte/isolierte Kohlenhydrate sind schlechte Kohlenhydrate

Raffinierte/isolierte Kohlenhydrate hingegen wurden auf die eine oder andere Weise industriell verarbeitet, wobei die Verarbeitung insbesondere darin besteht, die Ballaststoffanteile zu entfernen, was meist die Haltbarkeit des jeweiligen Lebensmittels erhöht oder seinen Einsatz in der Lebensmittelindustrie vereinfacht, es aber nicht gerade gesünder macht. Hier drei Beispiele:

- Vollkornmehl wird auf diese Weise zu Weissmehl (= Auszugsmehl) – man entfernt die Randschichten und den Keim des vollen Korns und damit nicht nur die Ballaststoffe, sondern auch die meisten Vitalstoffe
- Vollkornreis wird zu poliertem Reis – auch hier entfernt man die Randschichten und wichtige Vitalstoffe
- Zuckerrohr/Zuckerrüben werden zu konzentrierten Süßungsmitteln (Haushaltszucker) verarbeitet, indem man nur ihren Saft verwendet, diesen einkocht, reinigt und auskristallisiert – es sind kaum noch Vitalstoffe enthalten, Ballaststoffe sowieso nicht mehr

Natürlich gehören auch all jene Lebensmittel in diese Kategorie, die aus den eben genannten hergestellt werden, z. B. Teig- und Backwaren aus Zucker und Weissmehl, gesüsste Getränke (Softdrinks/[Energydrinks](#)), Süßigkeiten, Ketchup oder andere Fertigprodukte, die hohe Zuckeranteile haben.

Schlechte Kohlenhydrate und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

Zahlreiche Studien zeigen, dass der Verzehr von raffinierten, also schlechten Kohlenhydraten mit Gesundheitsproblemen im Zusammenhang steht – wie z. B. Übergewicht und Typ-2-Diabetes. Diese schlechten Kohlenhydrate tendieren dazu, starke Blutzuckerschwankungen zu verursachen, was

dann wieder zu Heisshungerattacken nach noch mehr kohlenhydratreichen und noch mehr ungesunden Lebensmitteln führt und in noch schlimmerem Übergewicht resultiert.

Blutzuckerschwankungen und chronische Erkrankungen

Starke Blutzuckerschwankungen werden ausserdem mit chronischen Entzündungsprozessen in Verbindung gebracht - und da nahezu jede chronische Erkrankung auch mit Entzündungsprozessen einhergeht, können die schlechten Kohlenhydrate diese Erkrankungen fördern, verstärken und ihre Heilung vereiteln.

Raffinierte Kohlenhydrate führen zu einem Vitalstoffmangel

Lebensmittel, die reich an raffinierten Kohlenhydraten sind, sind meist gleichzeitig auch arm an essenziellen Nährstoffen. Man sagt daher gerne: Es sind "leere Kalorien" und meint damit, dass diese Nahrungsmittel zwar Kalorien liefern, aber keine Vitalstoffe. Wer sich daher gerne von schlechten Kohlenhydraten ernährt, läuft Gefahr, langfristig einen Vitalstoffmangel zu entwickeln.

Keine Kontrolle mehr über den Zuckerverzehr

Oft erkennt man die schlechten Kohlenhydrate gar nicht auf den ersten Blick. Denn vielen Fertigprodukten wird viel Zucker zugesetzt, was man gar nicht von diesen Lebensmitteln denken würde, z. B. Dips, Desserts, Fruchtjoghurts, Säfte, Limonaden, Knabberwaren, Fertigsaucen etc. Man spricht hier auch vom "versteckten Zucker".

Verbraucher, die nicht die Inhaltsstoffliste ihrer Nahrungsmittel lesen, können aufgrund des versteckten Zuckers schnell den Überblick über ihren Zuckerverzehr verlieren und auf diese Weise viel mehr Zucker zu sich nehmen, als sie eigentlich möchten. Dazu kommt, dass auch die übrigen Zutaten solcher Produkte meist ebenfalls nicht sehr gesund sind.

Schlechte Kohlenhydrate fördern die Entstehung der häufigsten Todesursache

Kein Wunder wird versteckter Zucker mit allen möglichen Erkrankungen in Zusammenhang gebracht, z. B. Bluthochdruck, hohen Blutfettwerten, hohen Harnsäurewerten, einer Fettleber, Diabetes, Übergewicht usw. Alle diese Problematiken aber erhöhen nun wieder die Gefahr weiterer Erkrankungen, wie z. B. die Gefahr für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die nach wie vor die häufigste Todesursache unserer Zeit darstellen.

Denn ein Marsriegel lässt sich nun einmal nicht mit einem Apfel vergleichen, ein Stück Kuchen nicht mit einer Pellkartoffel und ein Tafelbrötchen nicht mit einer Scheibe Dinkelvollkornbrot. Die guten Kohlenhydrate passen daher sehr gut in eine gesunde Ernährung.

Gute Kohlenhydrate und ihre gesundheitlichen Auswirkungen

Die guten Kohlenhydrate bzw. die vollwertigen kohlenhydratreichen Lebensmittel enthalten nicht nur Kohlenhydrate, sondern überdies zahlreiche Vitalstoffe und Ballaststoffe. Sie verursachen keine Blutzuckerspitzen, folglich auch keine Heißhungerattacken und stellen somit auch kein Risiko für chronisch entzündliche Erkrankungen dar.

Hunderte von Studien zu ballaststoffreichen Kohlenhydraten (Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide) zeigen, dass der Verzehr dieser Lebensmittel zu einer Verbesserung der Stoffwechselfundheit führt und das Krankheitsrisiko reduziert.

Ganz gleich, zu welchem vollwertigen Thema Sie Studien suchen, ob es Gemüse oder einzelne Getreide sind, ob Pseudogetreide, Nüsse, Bohnen, Erbsen oder Früchte, die Ergebnisse werden positiv sein.

Schon allein zu den Ballaststoffen und deren gesundheitlichen Vorteilen liesse sich ein mehrteiliger Buchband füllen, wie Sie beispielsweise hier lesen können: [Ballaststoffe sind gesund](#). Früchte, vor denen man gerne Diabetiker warnt, sind bei Diabetes - im Gegensatz zu isoliertem Zucker - sogar empfehlenswert, wie wir hier beschreiben: [Früchte bei Diabetes](#).

Eines der beliebtesten und gesündesten Getreide ist der Hafer, der mit zahlreichen Vitalstoffen und Spurenelementen versorgt, so dass bereits kleine tägliche Verzehrsmengen davon genügen, um die Ernährung sinnvoll aufzuwerten. Ähnlich verhält es sich mit dem Pseudogetreide Quinoa, mit der Hirse oder dem Buchweizen. Für Details verfolgen Sie bitte die entsprechenden Links.

Erbsen, Kichererbsen und weitere Hülsenfrüchte liefern Spurenelemente, Mineralstoffe und Antioxidantien sowie natürlich hochwertiges Eiweiß und Ballaststoffe. Von Nüssen, die das Herz und die Bauchspeicheldrüse schützen und überdies krebsabwehrend wirken, ganz zu schweigen.

Gute Kohlenhydrate standen auf dem Speisezettel unserer Ahnen

Kohlenhydrate werden ausserdem schon seit vielen Tausend Jahren verzehrt - ob in Form von Wurzeln, Knollen, Nüssen, Grassamen, unreifen Hülsenfrüchten oder auch Früchten. Die

Übergewicht-Epidemie begann hingegen erst im späten 20. Jahrhundert und die Typ-2-Diabetes-Epidemie folgte kurz darauf. Es ist daher nicht sinnvoll, Lebensmittel, die wir schon seit Jahrtausenden essen, nun plötzlich für neue Gesundheitsprobleme verantwortlich zu machen, die sich im Grunde erst entwickelten, weil wir uns weniger bewegen und unser Essen von der Lebensmittelindustrie zubereiten lassen.

Denken Sie auch daran, dass es sehr viele Völker gibt, die sich mit einer kohlenhydratreichen Ernährung in einem exzellenten Gesundheitszustand befinden oder - vor dem Einfluss der Lebensmittelindustrie - befanden, z. B. die Einwohner von Okinawa (Japan) oder jene aus Kitava (Pazifik). Sie alle essen bzw. assen äusserst kohlenhydratreich, doch gleichzeitig ausschliesslich echte Lebensmittel, also möglichst naturbelassene, unverarbeitete und industriell kaum veränderte vitalstoffreiche und ballaststoffreiche Lebensmittel.

Sobald ein natürlich essender Mensch jedoch auf verarbeitete und raffinierte Kohlenhydrate umsteigt, nimmt seine Fitness ab und chronische Erkrankungen stellen sich ein.

Man kann auch ohne Kohlenhydrate leben, muss es aber nicht

Man kann auch ohne Kohlenhydrate leben, wie Low-Carb-Anhänger immer wieder erklären. Das stimmt, aber wozu sollte man sich das antun, wenn so viele kohlenhydratreiche Lebensmittel nicht nur sehr gut schmecken, sondern auch unglaublich gesund sind?

Es gibt viele Lebensmittel, die nicht gerade lebensnotwendig, aber enorm gesund sind, wenn man sich doch für sie entscheidet. So kann man beispielsweise auch gut ohne Walnüsse, ohne Löwenzahn, ohne Endiviensalat, ohne Petersilie, ohne frisch geerntete Äpfel etc. leben. Warum aber sollte man das tun? Es sind köstliche Lebensmittel, die dem Organismus extrem hilfreiche und heilsame Stoffe liefern. Genauso verhält es sich mit vielen weiteren Lebensmitteln, die zufällig zur Rubrik der Kohlenhydrate gehören.

Eine Tabelle mit guten und schlechten Kohlenhydrate

Damit Ihnen ein für alle Mal die Entscheidung zwischen guten und schlechten Kohlenhydraten leicht fällt, finden Sie nachfolgend eine entsprechende Übersicht:

Gute Kohlenhydrate

- Alle Gemüse und Salate
- Alle Früchte: Äpfel, Beeren, Trauben, Bananen usw. – alle in unverarbeiteter Form (nicht aus der Dose, nicht als Marmelade, nicht als Sirup) – natürlich können Früchte roh z. B. im Mixer verarbeitet werden.
- Hülsenfrüchte: [Linsen](#), [Erbsen](#), [Bohnen](#), [Kichererbsen](#), [Erdnüsse](#) usw.
- Nüsse: Walnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse usw. und Mandeln
- Saaten: Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenkerne usw.
- Vollkorngetreide (inkl. Pseudogetreide): Hafer, Dinkel, Reis, Quinoa, Buchweizen, Hirse usw.
- Kartoffeln und Süsskartoffeln

Schlechte Kohlenhydrate

In diese Rubrik gehören insbesondere Zucker, Sirupe und Weissmehl sowie Produkte, die diese schlechten Kohlenhydrate enthalten.

- Zucker
- Weissmehl (Auszugsmehl)/Stärkemehle
- Weissbrot oder Brot, das Weissmehlanteile enthält – Roggenbrote sehen nur deshalb dunkler aus, weil Roggenmehl dunkler ist als Weizenmehl, doch ist Roggenmehl meist genauso ein Weissmehl/Auszugsmehl wie ein helles Weizenmehl. Es sei denn, das Brot ist aus 100 Prozent Vollkornmehl hergestellt, was dann aber auch so darauf stehen muss.
- Weisser/polierter Reis
- Fruchtsäfte
- Gesüsste Getränke: Cola und andere Softdrinks, Energydrinks
- Süssigkeiten, Schokolade und Bonbons
- Eiscreme
- Kuchen, süsse Teilchen, Kekse und anderes Gebäck – diese Lebensmittel bestehen meist zu einem grossen Teil aus Weissmehl und Zucker in Kombination mit Fett und Eiern.
- Stark verarbeitete Kartoffelprodukte: Pommes und Kartoffelpuffer von der Imbissbude oder dem Fast Food Restaurant, Kartoffelchips, Fertiggartoffelpüree usw.
- Mit dieser Tabelle haben Sie bereits einen hilfreichen Leitfaden für den nächsten Einkauf.

Entscheiden Sie sich für eine bewusste Ernährung

Sicher kennen Sie nun den einen oder anderen Bekannten, Kollegen oder Verwandten, der reichlich schlechte Kohlenhydrate isst und immer noch rundum gesund ist. Natürlich gibt es diese Menschen. Genauso wie es Kettenraucher und Sportmuffel gibt, die mit 80 noch topfit sind.

Bei uns geht es jedoch nicht darum, jene Ausnahmen zu finden, die bei ungesunder Ernährungs- und Lebensweise uralt geworden sind. Es geht vielmehr darum, herauszufinden, wie man sich verhalten kann, um die Chancen auf ein glückliches, gesundes und vor allem bewussteres Leben zu erhöhen - und dazu gehört automatisch auch eine bewusst ausgewählte gesunde Ernährung, die zwar gute, aber möglichst keine schlechten Kohlenhydrate enthalten sollte.

Im Rahmen einer vollwertigen und möglichst naturbelassenen Ernährung können Sie dann - ganz nach Wunsch und persönlichem Bedarf - Ihren Kohlenhydratanteil auch reduzieren, z. B. so, wie wir es hier beschrieben haben:

[Low Carb - aber vegan!](#)

Probieren Sie es aus, welche Art der Ernährung Ihnen am besten bekommt! Wenn Sie darauf achten, dass Gemüse und Salate ihre Grundnahrungsmittel werden und gute Kohlenhydrate sowie natürlich hochwertige Proteinquellen als Beilagen serviert sehen, dann sind Sie bereits auf dem bestmöglichen Weg :-)

Weitere Informationen zu den Richtlinien einer gesunden Ernährung finden Sie hier:

[Die 25 Regeln einer gesunden Ernährung](#)

Quellen

- Yu D et al, Dietary carbohydrates, refined grains, glycemic load, and risk of coronary heart disease in Chinese adults., American Journal of Epidemiology, 2013 Nov 15;178(10):1542-9, (Dietetische Kohlenhydrate, raffiniertes Getreide, Glykämische Ladung und das Risiko von koronaren Herzerkrankungen bei chinesischen Erwachsenen)
- Greenwood DC et al, Glycemic Index, Glycemic Load, Carbohydrates, and Type 2 Diabetes - Systematic review and doseresponse meta-analysis of prospective studies, Diabetes Care, 2013 Dec; 36(12), (Glykmischer Index, Glykmische Ladung, Kohlenhydrate und Typ-2-Diabetes Systematischer Review und Dosis-Antwort-Metaanalyse von prospektiven Studien)

- Zuiga YL et al, Rice and noodle consumption is associated with insulin resistance and hyperglycaemia in an Asian population., *The British Journal of Nutrition*, 2014 Mar 28;111(6):1118-28, (Reis- und Nudelverzehr ist mit Insulinresistenz und Hyperglykämie in der asiatischen Bevölkerung verbunden)
- Lennerz BS et al, Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 26 Juni 2013, (Wirkung des diätetischen glykämischen Index auf Gehirnregionen in Bezug auf Belohnung und Verlangen bei Männern)
- Ludwig DS et al, High Glycemic Index Foods, Overeating, and Obesity, *Pediatrics*, Mrz 1999, (Nahrungsmittel mit hohem glykämischen Index, Überernährung und Fettleibigkeit)
- Te Morenga LA et al, Dietary sugars and cardiometabolic risk: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids., *The American Journal of Clinical Nutrition*, 2014 Jul;100(1):65-79, (Diätetischer Zucker und kardiometabolisches Risiko: Systematischer Review und Metaanalyse von randomisierten kontrollierten Versuchen zur Wirkung auf Blutdruck und Fette)
- Bray GA, Energy and fructose from beverages sweetened with sugar or high-fructose corn syrup pose a health risk for some people., *Advances in Nutrition*, 2013 Mar 1;4(2):220-5, (Energie und Fruktose aus Getränken, gesst mit Zucker oder hoch fruktosehaltigem Maissirup, stellen für einige Menschen ein Gesundheitsrisiko dar)
- Schulze MB et al, Sugar-sweetened beverages, weight gain, and incidence of type 2 diabetes in young and middle-aged women., *JAMA*, 2004 Aug 25;292(8):927-34, (Mit Zucker gesüßte Getränke, Gewichtszunahme und Vorkommen von Typ-2-Diabetes bei Frauen im jungen und mittleren Alter)
- Yang Q et al, Added sugar intake and cardiovascular diseases mortality among US adults., *JAMA International Medicine*, 2014 Apr;174(4):516-24, (Zustätzliche Zuckeraufnahme und Sterblichkeit durch kardiovaskuläre Krankheiten unter Erwachsenen in den USA)
- Dauchet L et al, Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies, *The Journal of Nutrition*, October 2006 vol. 136 no. 10 2588-2593, (Obst- und Gemüseverzehr und das Risiko zu koronaren Herzerkrankungen: Eine Metaanalyse von Kohortstudien)

- Ford ES et al, Fruit and Vegetable Consumption and Diabetes Mellitus Incidence among U.S. Adults, Preventive Medicine, Januar 2001, (Obst- und Gemüseverzehr und Vorkommen von Diabetes Mellitus bei Erwachsenen in den USA)
- Afshin A et al, Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis., The American Journal of Nutrition, 2014 Jul;100(1):278-88, (Verzehr von Nüssen und Hülsenfrüchten und das Risiko des Vorkommens von ischmischen Herzerkrankungen, Schlaganfall und Diabetes: Ein systematischer Review und Metaanalyse)
- Wu H et al, Association between dietary whole grain intake and risk of mortality: two large prospective studies in US men and women., JAMA International Medicine, 2015 Mar;175(3):373-84, (Verbindung zwischen dem Vollkornverzehr und Sterberisiko: Zwei grosse prospektive Studien bei Männern und Frauen in den USA)
- Aune D et al, Whole grain and refined grain consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and dose-response meta-analysis of cohort studies., European Journal of Epidemiology, 2013 Nov;28(11):845-58, (Verzehr von Vollkorn- und raffiniertem Getreide und das Risiko von Typ-2-Diabetes: Ein systematischer Review und Dosis-Antwort-Metaanalyse von Kohortstudien)
- Westman EC, Is dietary carbohydrate essential for human nutrition?, The American Journal of Clinical Nutrition, May 2002, (Sind diätetische Kohlenhydrate essenziell für die menschliche Ernährung?)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker