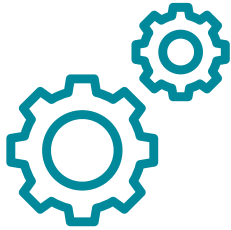


Kohlenhydrate

Energie für dein Gehirn und deine Muskeln

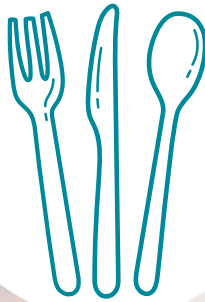
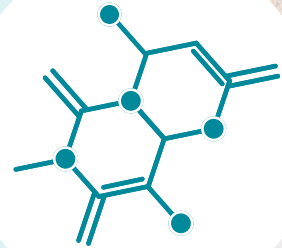


Funktionen im Körper

- Energiequelle
- Glykogenspeicher
- Blutzucker

Arten von Kohlenhydraten

- Einfache Kohlenhydrate: Zucker
- Komplexe Kohlenhydrate: Stärke und Ballaststoffe



Gesunde Kohlenhydratquellen

Linsen



Hirse



Dinkel



Gerste



Bulgur



Hafer



Quinoa



Tipps und Tricks

- Wähle Vollkornprodukte anstelle von raffinierten Kohlenhydraten.
- Kombiniere Kohlenhydrate mit Proteinen und Fetten, um den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.
- Iss ballaststoffreich für eine gesunde Verdauung.



Blutzucker

Jede Art von Kohlenhydrat wird während der Verdauung so lange zerkleinert, bis nur noch Zuckermoleküle übrig bleiben.

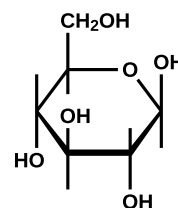
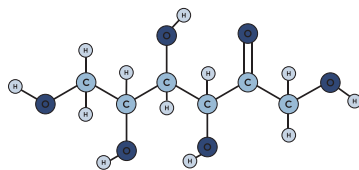
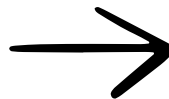


Das passiert im Darm



Kohlenhydrate

Glucose

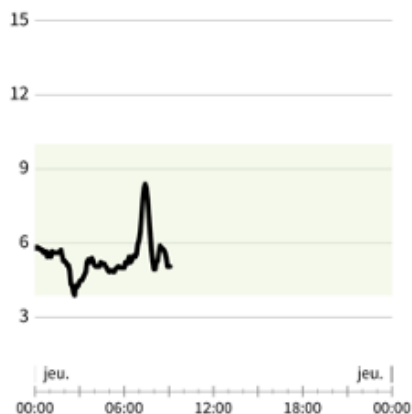


Das passiert im Blut



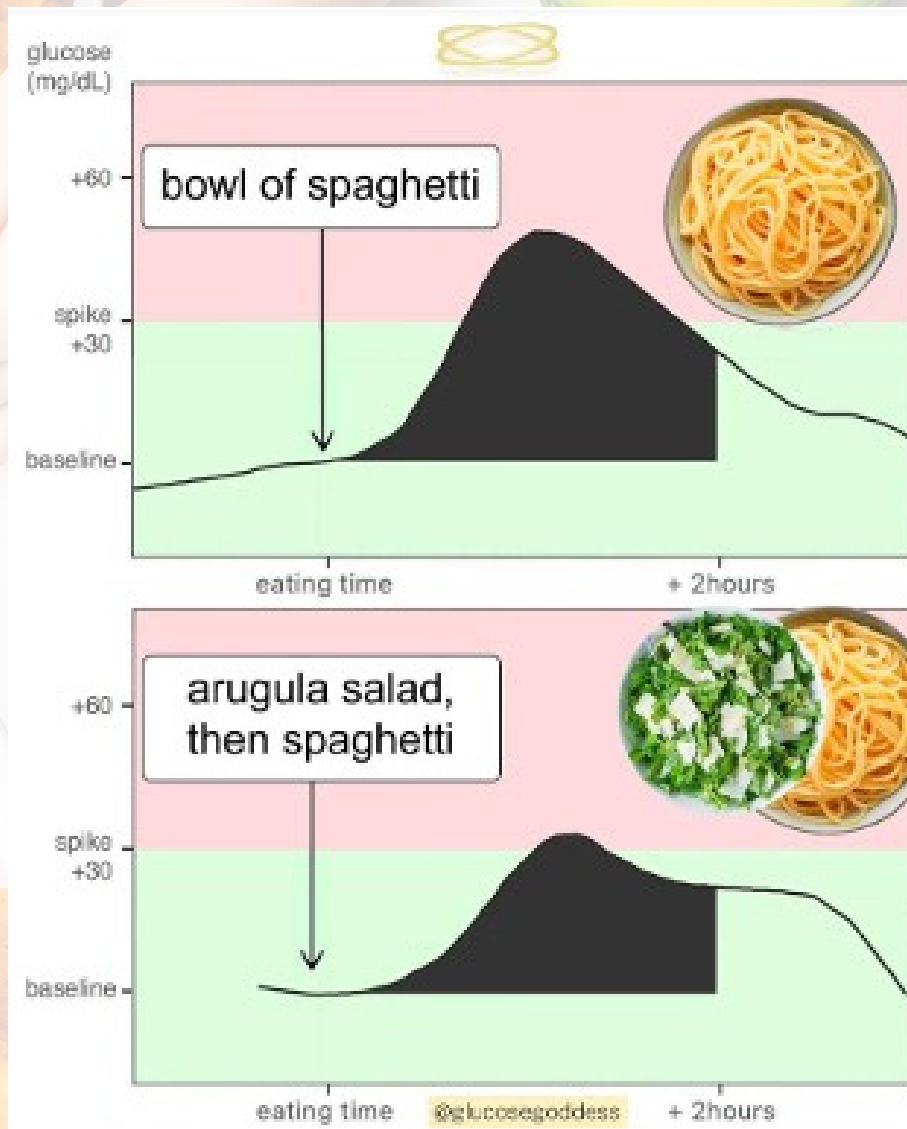
Der Anstieg kann
im Blut
nachgewiesen
werden.

Entscheidend ist
das Tempo und
die Höhe des
Anstiegs



Hack 1

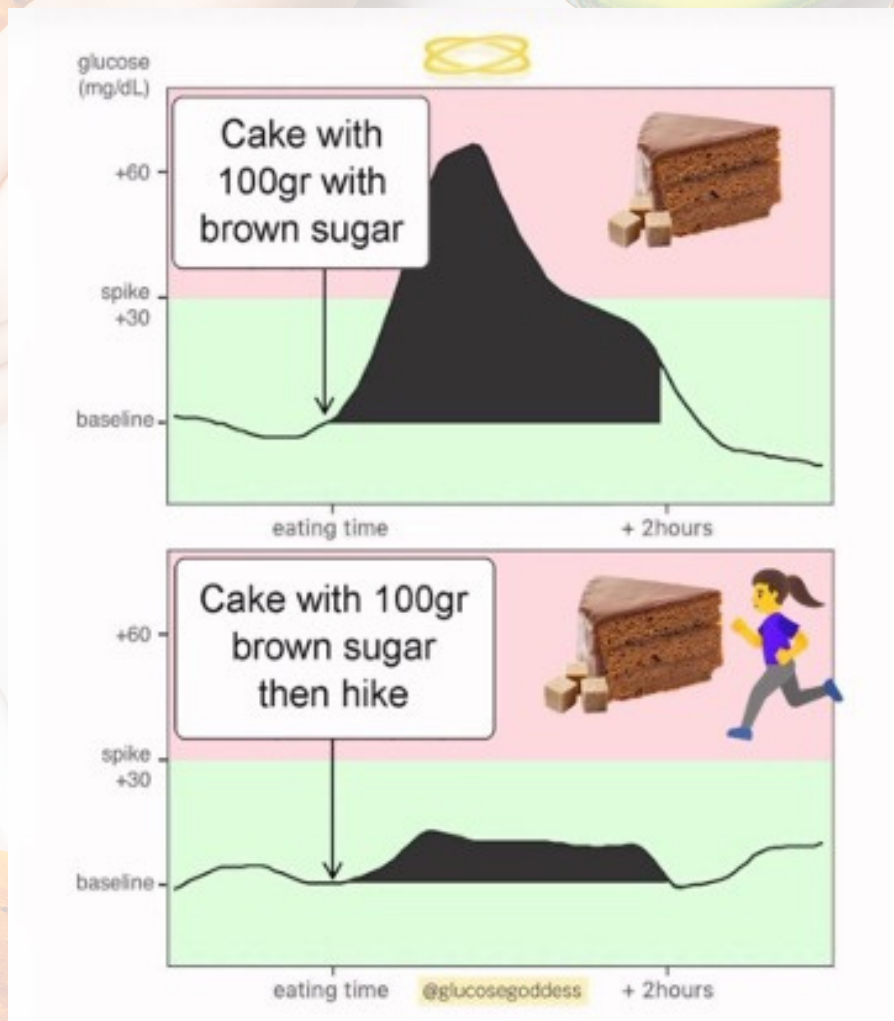
Gemüse vorab



**Gemüsebeilagen vor jeder Mahlzeit
führen zu einem weniger starken Anstieg
des Blutzuckerspiegels.**

Hack 2

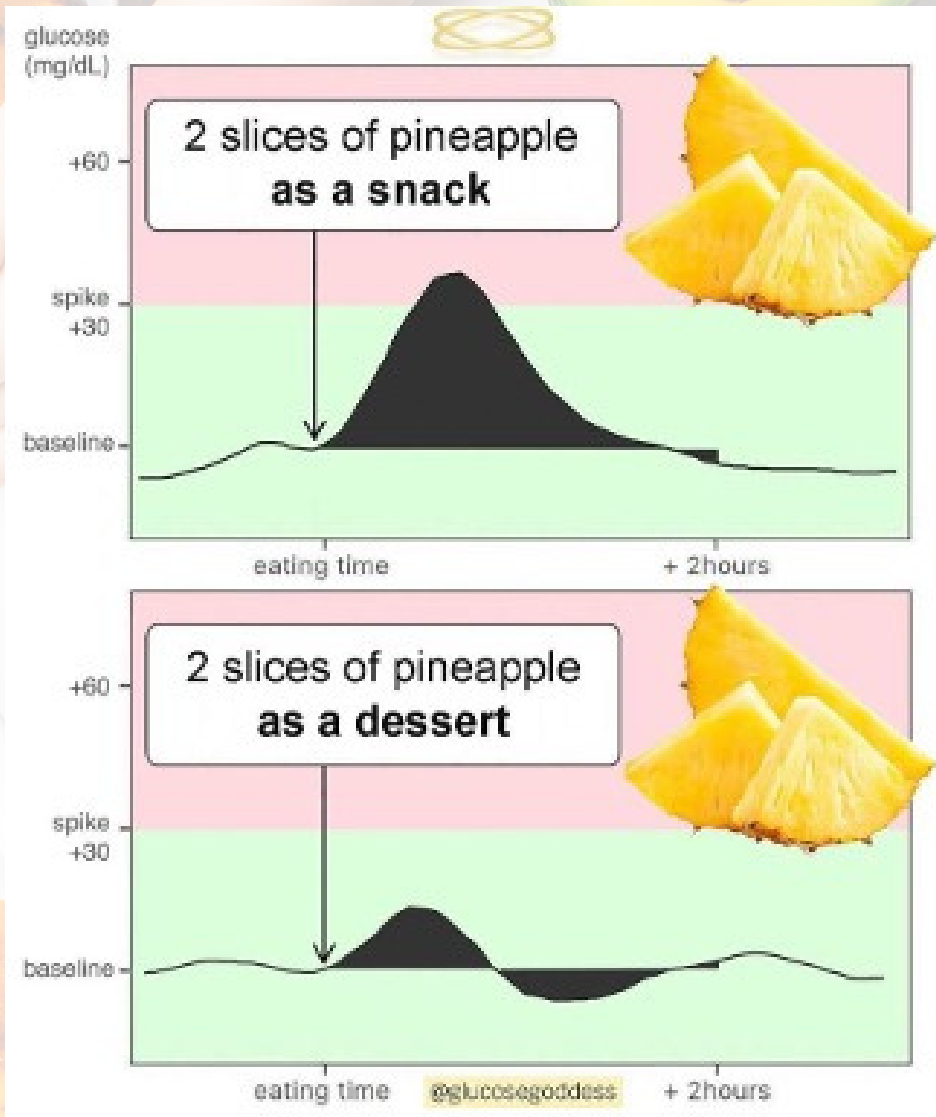
Bewegung danach



Bereits ein kurzer Spaziergang von 10 Minuten hat einen positiven Effekt auf die Senkung des Blutzuckerspiegels.

Hack 3

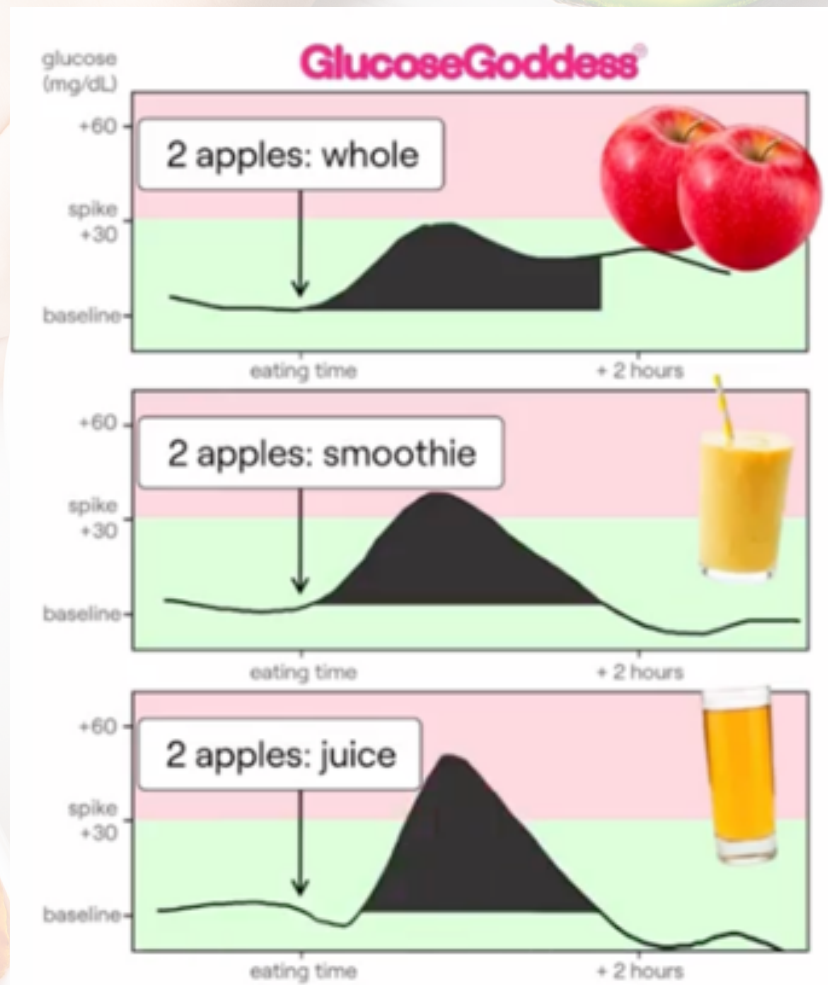
Dessert statt Snack



Süßes nach einer vollen Mahlzeit ist weniger schlimm, als ein Snack zwischendurch.

Hack 4

Fest vor Flüssig



Zucker in flüssiger Form wird vom Körper viel schneller aufgenommen als in fester Form.

Toast-Experiment

Die Verdauung beginnt im Mund beim Kauen

Die Verdauung von Lebensmitteln beginnt nicht erst im Magen, sondern bereits im Mund.

Durch das Kauen wird die Nahrung in einen Speisebrei zerlegt.

Zudem sorgt ein Enzym – die sogenannte Speichelamylase – dafür, dass die Kohlenhydratketten zerlegt werden.



Mach den Versuch:

Kaut du lange genug, werden die Kohlenhydratketten im Brot zu einfachen Zuckermolekülen – und das Brot schmeckt süß.