

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate

Eigenschaften

- Es gibt verdauliche und unverdauliche (= Nahrungsfasern) Kohlenhydrate.
- Kohlenhydrate kommen in pflanzlichen wie auch in tierischen Nahrungsmitteln vor.

Aufbau

- Kohlenhydrate sind die häufigsten organischen Verbindungen. Sie bestehen aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff.
- Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlich langen Ketten von aneinander gehängten Monosacchariden.
 - Monosaccharide sind die einfachsten Kohlenhydrate:
z.B. Glukose (= Traubenzucker), Fruktose (= Fruchtzucker)
 - Disaccharide bestehen aus 2 Monosacchariden:
z.B. Saccharose (= Haushaltszucker), Laktose (= Milchzucker)
 - Oligosaccharide bestehen aus 3–10 Monosacchariden:
z.B. Raffinose, Dextrin
 - Polysaccharide bestehen aus über 10 Monosacchariden:
z.B. Stärke, Glykogen

Kohlenhydrate

Funktionen

- Kohlenhydrate sind die mengenmässig wichtigsten Energielieferanten und liefern 4 kcal/g.
- Kohlenhydrate können in Form von Glykogen in Leber und Muskeln gespeichert werden.

Kohlenhydrate

Referenzwerte für die Kohlenhydratzufuhr

(Richtwerte, in % der täglichen Energiezufuhr)

Rund 50% Kohlenhydrate

- vorzugsweise in Form von Stärke
- moderater* Umgang mit zugesetzten Zuckerarten

* Gemäss WHO sollten maximal 10% der täglichen Energiezufuhr aus zugesetzten Zuckerarten und Süssmitteln (z.B. Honig) bestehen.

Ein Kohlenhydratanteil von 50% entspricht bei einem Energiebedarf von 2000 kcal 250 g Kohlenhydraten. Davon sollten maximal 50 g in Form von zugesetzten Zuckerarten und Süssmitteln zugeführt werden.

Kohlenhydrate

10 g Kohlenhydrate sind
enthalten in:

	14 g	Teigwaren, roh
	17 g	Haferflocken
	18 g	Konfitüre
	19 g	Milchschokolade
	19 g	Weissbrot
	20 g	Linsen, getrocknet
	21 g	Dörraprikosen
	23 g	Walliser Roggenbrot
	60 g	Kartoffeln
	65 g	Erdbeerjoghurt
	65 g	Zuckermais
	0,9 dl	Orangensaft
	1,1 dl	Limonade, Süssgetränk
	140 g	Erdbeeren, Himbeeren
	2,2 dl	Vollmilch