



sgge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kohlenhydrate



Kohlenhydrate

Eigenschaften

- Es gibt verdauliche und unverdauliche (= Nahrungsfasern) Kohlenhydrate.
- Kohlenhydrate kommen vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor, aber auch in einzelnen tierischen (Lactose, Glykogen).
- Verdauliche Kohlenhydrate liefern 4 kcal/g.

Aufbau

- Kohlenhydrate bestehen aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff.

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate bestehen aus unterschiedlich langen Ketten von aneinander gehängten Zuckermolekülen (Monosacchariden).

Monosaccharide

- Einfachzucker
- z.B. Glucose (= Traubenzucker), Fructose (= Fruchtzucker)

Disaccharide

- Zweifachzucker: bestehen aus 2 Monosacchariden
- z.B. Saccharose (= Haushaltszucker), Lactose (= Milchzucker)

Kohlenhydrate

Oligosaccharide

- Mehrfachzucker: Bestehen aus 3 - 9 Monosacchariden
- z.B. Raffinose, Dextrin, Fructooligosaccharide
- Können aus Abbauprodukten der Stärke oder z. B. aus Hülsenfrüchten, Soja, Erbsen oder Bohnen stammen.

Polysaccharide

- Vielfachzucker: Bestehen aus 10 oder mehr Monosacchariden
- z.B. Stärke, Nahrungsfasern, Glykogen

Kohlenhydrate

Funktionen

- Mengenmässig wichtigster Energielieferant.
- Energiereserve (Glykogen in Leber und Muskeln).

Kohlenhydrate

Empfehlungen (EEK* 2009)

Kohlenhydrate total: 45-55 % der täglichen Energiezufuhr

Davon zugesetzter Zucker: Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr

Beispiel bei 2000 kcal (pro Tag):

- 225 g und 275 g Kohlenhydrate
- Davon max. 50 g in Form von zugesetztem Zucker

* Eidgenössische Ernährungscommission

Kohlenhydrate

10 g Kohlenhydrate sind enthalten in:

- 1 dl Süssgetränk oder Fruchtsaft
- 15 g Teigwaren, roh
- 65 g Kartoffel, roh
- 65 g Erdbeerjoghurt
- 145 g Erdbeeren, Himbeeren

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Kohlenhydrate

10 g zugesetzter Zucker sind enthalten in:

- 1 dl Süssgetränk
- 100 g Aroma- oder Fruchtjoghurt
- 50 g Wassereis

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf www.naehrwertdaten.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch