



sgs 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 (für Erwachsene 18-65 Jahre)

- Kohlenhydrate total: 45-60 % der täglichen Energiezufuhr
- davon freier Zucker (inklusive zugesetzten Zuckers)*:
Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr

Beispiel bei 2000 kcal pro Tag:

- 225-300 g Kohlenhydrate
- davon max. 50 g in Form von freien Zucker*

*Freier Zucker umfasst Zuckerarten (Glukose, Fruktose, Saccharose, Maltose...), die vom Lebensmittelhersteller oder den Konsumentinnen und Konsumenten zum Süssen von Lebensmitteln zugesetzt werden, sowie Zuckerarten, die natürlicherweise in Honig, Sirup (Ahorn, Reis, Agave usw.), Säften und Saftkonzentraten von Früchten und Gemüse enthalten sind.

Quelle: BLV, Schweizer Referenzwerte, 2022

Kohlenhydrat-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Gehalt pro 100 g / 100 ml	Gehalt pro Portion
Reis, trocken	78 g	59 g pro Portion (75 g)
Teigwaren, roh	70 g	52 g pro Portion (75 g)
Haferflocken	60 g	36 g pro Portion (60 g)
Brot (Durchschnitt)	45 g	22 g pro Scheibe (50 g)
Hülsenfrüchte, trocken	40 g	24 g pro Portion (60 g)
Kuchenteig, ungebacken	39 g	29 g pro Portion (75 g)
Zuckermais, Konserve	18 g	18 g pro Portion (100 g)
Kartoffeln, roh	16 g	37 g pro Portion (240 g)
Haselnuss	10 g	2.5 g pro Portion (25 g)
Süßgetränke / Fruchtsaft	10 g	20 g pro Glas (2 dl)

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

Zucker-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Zucker-Gehalt pro 100 g / 100 ml	Zucker-Gehalt pro Portion
Konfitüre *	59 g	12 g pro EL (20 g)
Milkschokolade	55.2 g	11 g pro Riegel (20 g)
Schokolade, dunkel	50 g	11 g pro Riegel (20 g)
Banane *	17 g	20 g pro Stück (120 g)
Nussgipfel	16 g	17 g pro Stück (110 g)
Erdbeerjoghurt *	15 g	26 g pro Becher (180 g)
Apfel *	12 g	14 g pro Portion (120 g)
Orangensaft *	11 g	22 g pro Glas (2 dl)
Colagetränk	10 g	20 g pro Glas (2 dl)
Cornflakes	7 g	4 g pro Portion (60 g)

* Enthält (ganz oder teilweise) von Natur aus Zucker
EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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