



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 zugesetzter Zucker: Max. 10 % der täglichen Energiezufuhr

Beispiel bei 2000 kcal pro Tag:

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

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