

## Ernährungsberatung Infos in Kürze

### Wissenswertes über Kohlenhydrate

Was sind **Kohlenhydrate**? Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, allgemein stärkehaltige Produkte



### Kurz und knapp:

Kohlenhydrate sind Energiequellen für den Körper, die aus Zuckermolekülen bestehen. Andere Energielieferanten des Körpers sind Fette und Eiweiße. Alle drei Energiequellen sind für den Stoffwechsel des Menschen notwendig. Der Körper kann Kohlenhydrate selbst herstellen, indem er Fett abbaut.

Kohlenhydrate sind in vielen Lebensmitteln vorhanden, wie in Getreideprodukten, Früchten, Süssgetränken etc., also dort, wo der Zuckergehalt hoch ist, ist auch die Kalorienzahl hoch.

### Was sind „gute“ Kohlenhydrate, was „Schlechte“? Beispiele?

Gute Kohlenhydrate sind solche, die den Blutzucker nicht ganz so schnell ansteigen lassen, das heisst, die komplexen Kohlenhydrate können nicht so schnell in Glucose (Zucker) umgewandelt werden. Sie sättigen über einen **längeren Zeitraum**.

### Beispiele?

Quinoa, Bananen (im Mass), Haferflocken, Süsskartoffeln, Naturreis/Brauner Reis, Bohnen, Hirse, Linsen, Vollkornprodukte

Schlechte Kohlenhydrate sind solche, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen, das heisst, die einfachen Kohlenhydrate werden rasch in Glucose (Zucker) umgewandelt. Sie sättigen nur über einen **kurzen Zeitraum** und somit ist der Heisshunger vorprogrammiert

### Beispiele?

Fertigprodukte, Süssgetränke, allgemein Süssigkeiten

## Ernährungsberatung Infos in Kürze

### Wissenswertes über Fette

Was sind **Fette**? Öle, Fette, Nüsse



#### Kurz und knapp:

Fette sind die energiereichsten Nährstoffe und liefern doppelt so viel Energie (Kalorien) wie Kohlenhydrate oder Proteine.

Mit Fetten sollte man eher sparsam verwenden, jedoch bitte nicht verzichten. Fette liefern lebensnotwendige Fettsäuren und fettlösliche Vitamine (z.B. Vitamin E). Nüsse, Samen und Kerne sind reich an Nahrungsfasern, Proteinen, Mineralstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen.

#### Was sind «gute» Fette was sind «schlechte»? Beispiele?

Man unterscheidet 3 Gruppen:

##### Gesättigte Fettsäuren: ☹️

Die gesättigten Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle

Beispiele: Fleisch- und Wurstwaren, Butter, Milch und Milchprodukte, Kokosfett, Palmkernfett

##### Einfach ungesättigte Fettsäuren: 😊

Die gesättigten Fettsäuren dienen dem Körper vorwiegend als Energiequelle.

Beispiele: Oliven(öl), Rapsöl, HOLL-Rapsöl, Erdnuss(öl), High-Oleic-Sonnenblumenöl, Avocados, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien

##### Mehrfach ungesättigte Fettsäuren: 😊

Die mehrfach ungesättigten Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind als einzige Fettsäuren essenziell, d. h. sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden, da der Körper sie nicht selbst herstellen kann.

## Ernährungsberatung Infos in Kürze

### Wissenwertes über Eiweisse

Was sind Eiweisse? Tofu, Eier, Fisch, Geflügel, Fleisch, Quark, Seitan Quorn



### Kurz und knapp:

Proteine (Eiweisse) kommen in pflanzlichen wie auch tierischen Nahrungsmitteln vor. Proteine haben einen hohen sättigenden Effekt.

Jedes der genannten Lebensmittel liefert neben Protein weitere wertvolle Nährstoffe wie z.B. Eisen (Fleisch, Eier), Vitamin B12 (sämtliche tierische Proteinlieferanten), Omega-3 Fettsäuren (Fisch). Daher sollte langfristig gesehen (z.B. über eine Woche) zwischen den einzelnen Proteinquellen abgewechselt werden.

Fleisch sollte massvoll konsumiert werden - im Bewusstsein, dass 2-3 Portionen Fleisch (inkl. Geflügel und Fleischerzeugnisse) pro Woche genügen.

Fleischerzeugnisse wie Würste, Aufschnitt, Gepökeltes (z. B. Trockenfleisch, Schinken), Geräuchertes (z. B. Landjäger) sollten nur etwa 1-mal pro Woche auf den Tisch kommen.

Es gibt keine «gute und oder schlechte» Proteine, die tierischen Proteinquellen nimmt der Körper einfacher auf, zu beachten ist, dass tierische Eiweisse eher Fettreich sind, dann doch eher auf pflanzliches Eiweiss zugreifen oder die «Fleischquelle» auf 1-2 Mal pro Woche zu minimieren.

### Beispiele?

Kichererbse, Eier, Grahambrot, Hackfleisch, Mandeln, Quinoa, Soja