

Selbstverständlich können Sie auch mit der Menge der von Ihnen gegessenen Kohlenhydrate Einfluss auf den Blutzuckeranstieg nehmen. Essen Sie beispielsweise eine große Portion Nudeln, wird Ihr Blutzucker stärker ansteigen als bei einer kleineren Portion. Gleichzeitig spielt auch der Verarbeitungsgrad der Nahrungsmittel eine große Rolle. Stellen Sie sich einen Apfel und ein Glas Apfelsaft vor: Der Apfelsaft ist stärker verarbeitet und muss im Gegensatz zum Apfel auch nicht zerkaut werden. Apfelsaft wird deshalb vom Körper weitaus schneller verdaut und erhöht somit auch Ihren Blutzuckerspiegel schneller als ein Apfel. Satt macht ein Glas Saft natürlich ebenfalls überhaupt nicht – ein Apfel schafft das kurzfristig vielleicht schon.

Um zu zeigen, mit welcher Geschwindigkeit Kohlenhydrate aus einem Nahrungsmittel in die Blutbahn gelangen, wurde bereits vor vielen Jahren der sogenannte Glykämische Index (GI) eingeführt. Zum besseren Verständnis: Einen hohen Glykämischen Index haben Lebensmittel, die den Blutzucker schnell ansteigen lassen. Diese sollen eher gemieden, Lebensmittel mit niedrigem Glykämischen Index vermehrt gegessen werden. Das mag zuerst einmal recht sinnvoll klingen, bei näherer Beschäftigung mit diesem Thema kommen aber durchaus Zweifel auf. Nur ein Beispiel: Schokolade hat aufgrund seines hohen Fettgehalts

einen niedrigeren Glykämischen Index als Kartoffeln. Ist Schokolade deshalb gesünder als eine Kartoffel? Sicherlich müssen wir diese Frage nicht beantworten. Gleichzeitig muss man auch beachten, dass sich der GI durch Mischung von Lebensmitteln ja auch wieder verändert. Machen Sie auf einen Erdbeerkuchen noch einen dicken Klecks Sahne, verbessert sich eigentlich der GI, da der Blutzucker aufgrund des gestiegenen Fettgehalts langsamer ansteigt. Wird der Erdbeerkuchen dadurch besser? Gesünder? Sicherlich nicht! Inzwischen wird der Glykämische Index von vielen Experten hinsichtlich seiner Alltags-tauglichkeit kritisch gesehen – wir schließen uns diesen an.

Wir halten es für weitaus sinnvoller und auch einfacher, auf den Verzehr ballaststoffreicher und zuckerarmer Lebensmittel zu achten – Tabellen zum Glykämischen Index benötigen Sie dafür unserer Ansicht nach nicht.

WAS BEDEUTET EIGENTLICH „VOLLKORN“?

Wir benutzen alle mehr oder weniger oft den Begriff „Vollkorn“. Sei es, dass wir beim Bäckereifachverkäufer nach einem Vollkornbrot oder im Supermarkt nach Vollkornnudeln fragen – der Begriff ist allgegenwärtig.

Doch was sich hinter diesem Begriff verbirgt, ist den meisten von uns wahrscheinlich gar nicht klar.

Vollkorn meint das ganze Samenkorn unterschiedlicher Getreidearten. Egal ob Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl oder Dinkelvollkornmehl – es handelt sich um das zermahlene ganze Korn des jeweiligen Getreides, das vor dem Zermahlen lediglich gründlich gereinigt wurde. Die Schale des Korns wird hierbei ebenfalls vermahlen, liefert somit reichlich Ballaststoffe und macht das Mehl auch etwas dunkler.

Meistens wird in Deutschland das handelsübliche Weißmehl verwendet. Beim Weißmehl wird vorwiegend der innere Kern des Korns vermahlen, die Schale wird vorher abgetrennt und nicht genutzt. Somit liefert dieses helle Mehl fast nur noch Kohlenhydrate und im Vergleich zum Vollkornmehl deutlich weniger Ballaststoffe und wertvolle Mineralstoffe. Doch auch bei den „hellen“ Mehlen gibt es Unterschiede, die für den Verbraucher ersichtlich gemacht werden müssen, da sie zu unterschiedlichen Backeigenschaften führen. Mehle werden deshalb in verschiedene Typen unterteilt: Type 550 enthält beispielsweise 550 mg Mineralstoffe (Eisen, Magnesium) pro 100 g Mehl. Je höher die Zahl, umso höher

ist der Anteil an Schalen-Bestandteilen und somit auch an Mineralien und Ballaststoffen. Vollkornmehl wird hingegen nicht mit Zahlen gekennzeichnet, da das Korn mit allen Bestandteilen und somit allen wertvollen Inhaltsstoffen verwendet wurde. Weizenvollkornmehl enthält etwa 1800 mg Mineralstoffe pro 100 g Mehl und damit mehr als vier Mal so viele wertvolle Mineralstoffe wie das fast weiße Mehl Type 405.

Damit Backwaren „Vollkornbrot“ oder „Vollkornbrötchen“ genannt werden dürfen, müssen sie mindestens zu 90 % aus einem Mehl bestehen, für das ganze Getreidekörner zermahlen wurden. Die restlichen 10 % des Produkts setzen sich aus Wasser, Hefe, Salz und anderen Bestandteilen zusammen.

WARUM SIND BALLASTSTOFFE SO GESUND?

Als generell empfehlenswert gelten Kohlenhydrate, die Ihren Blutzuckerspiegel nur langsam oder kaum ansteigen lassen. Darunter fallen hauptsächlich die ballaststoffreichen Kohlenhydrate. Wie bereits erwähnt, kommen Ballaststoffe vor allem in pflanzlichen Nahrungsmitteln vor. Sie sind für unser Verdauungssystem größtenteils unverdaulich und verzögern dadurch die Aufnahme von Zucker aus dem Darm.