

SIND KOHLENHYDRATE WIRKLICH SO BÖSE?

Auf diese lebenswichtigen Nahrungsbestandteile nicht verzichten, sonst drohen unerwünschte Folgen

Von Mag. Christina Lachkovics-Budschedl

Wenn ich Brot esse, nehme ich zu!“, „Von Nudeln wird man dick!“, „Erdäpfel sind Schweinefutter!“ Low Carb oder gar No Carb- Theorien boomen seit vielen Jahren, und ein Ende des Trends ist nicht zu erkennen.

Die Erleichterung ist groß, denn endlich hat man einen „Schuldigen“, nein DEN „Schuldigen“ für die ganze Übergewichtsmisere gefunden – die Kohlenhydrate. Mittlerweile geht das Anprangern dieser Nährstoffgruppe so weit, dass man das gesamte Konzept der grundlegenden Ernährungsempfehlungen umwerfen möchte,

ABER ist es wirklich so einfach? Kann es tatsächlich sein, dass Kohlenhydrate am stetig steigenden Übergewicht und an der wachsenden Zahl an Diabetiker in der industrialisierten Welt schuld sind?

NEIN, ganz im Gegenteil! Diese ganze Anti-Kohlenhydratbewegung führt weder zu einer gesünderen noch zu einer schlankeren Bevölkerung, wohl eher zu einer „essgestörten“! Der Speiseplan einer Low- oder No-Carb: viel Gemüse, Fleisch, Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte, Obst (wobei Obst und Hülsenfrüchte genauer unter die Lupe genommen ja recht kohlenhydratreich sind. Und außerdem enthalten Milchprodukte auch Zuckerbestandteile). Das bedeutet streng gesehen, dass auch diese Le-



bensmittelgruppen wohl eher reduziert, wenn überhaupt genossen werden sollten. Dann sieht der Speiseplan recht hager aus. . .

Viele „Low-Carber“ meiden Brot, Nudeln, Reis, Erdäpfel oder essen diese in sehr reduzierten Mengen, können allerdings Schokolade oder anderen Süßigkeiten nicht widerstehen. Wäre es nicht sinnvoller die komplexen und guten Kohlenhydratquellen (Vollkornbrot, Vollreis usw.) ausreichend zu verzehren, um den eher „bösen“ zu widerstehen.

Beim Fett hat man ja auch gelernt „Gut und Böse“, zu trennen, aber bei Kohlenhydraten sind angeblich alle schlecht.

Diese einseitige Diät bleibt

nicht ohne negative Folgen:

Meist ist die Gesamtenergiezufuhr drastisch reduziert. Teilweise liegt diese sogar unter dem Grundumsatz (der Energiebedarf für die lebenserhaltenden Funktionen), wodurch der Körper eine Anpassung vornehmen muss: Entweder durch Abbau der Muskulatur oder durch eine Reduktion der Zellaktivität = Stoffwechsel. Die Eiweißzufuhr liegt häufig in der Norm, kann aber dennoch eine derartige Energieunterversorgung nicht kompensieren. Das Fatale dabei: man fühlt sich satt.

Beginnen schon junge Menschen „Low Carb“ zu leben, schränken diese ihren Stoffwechsel derart früh ein, dass die Gefahr besteht „latent

adipös“ zu werden. Warum? Sobald in einem Urlaub oder in einer stressigen Phase unkontrolliert gegessen wird, lagert sich sofort Fett ein, da das System „Körper“ sonst ständig auf Sparflamme gehalten wird.

Der Ausweg aus dieser Misere ist eine normale Ernährung mit allem was dazu gehört. Richtig, rechtzeitig und ausreichend essen, auch MIT Kohlenhydraten.

Mag. Christina Lachkovics-Budschedl, Ernährungswissenschaftlerin aus Maria Lanzendorf, Niederösterreich



Nähere Infos auch unter www.fit10.at