

Kohlenhydrate

Grobziel: Überblick über die Kohlenhydrate und deren Vorkommen in Lebensmittel gewinnen

Feinziele:

- Erkennen, dass es unterschiedliche Kohlenhydratarten gibt
- Überblick über Lebensmittel, die Kohlenhydratträger sind
- Einblick in die Entstehung der Kohlenhydrate gewinnen

Kohlenhydrate sagt man, weil es sich dabei, chemisch gesehen, um Verbindungen von Kohlenstoff und Wasser handelt.

Es gibt verschiedene Kohlenhydratarten

➤ **Süß sind Einfachzucker und Doppelzucker**

Einfachzucker sind	Doppelzucker sind
Trauben- und Fruchtzucker	Rüben- und Rohrzucker, Malz- und Milchzucker
Die Pflanze baut zuerst Einfachzucker auf. Dieser geht sofort ins Blut über, da er nicht mehr abgebaut werden muss.	Schließen sich 2 Einfachzucker zusammen, so entsteht Doppelzucker. Diese müssen wieder in Einfachzucker aufgespalten werden.

➤ **Geschmacklos sind Stärke und Zellulose**

Zucker und Stärke sind Energielieferanten (1 Gram Kohlenhydrat liefert 17,2,Kilojoule).

Diese Energie wird verbraucht bei Arbeit, Bewegung und Sport und auch beim Denken!

Zucker und Stärke können in Fett umgewandelt werden. Der Körper verbraucht von den aufgenommenen Kohlenhydraten nur soviel wie er zur Energiegewinnung braucht. Der Rest wird in Fett umgewandelt.

Zellulose ist ein Ballaststoff und im rohen Zustand hart und fasrig. Ballaststoffe bewirken, dass man sich satt fühlt, obwohl man nicht so viel gegessen hat. Sie liefern keine Energie und sind unverdaulich, regen aber die Darmtätigkeit an. Zellulose kommt besonders in Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Salaten vor.

Die Nahrung des gesunden Menschen soll so zusammengestellt sein, dass die Kalorienzufuhr zur Hälfte von Kohlenhydraten gedeckt wird. Es ist aber keineswegs gleichwertig, mit welcher Art von Kohlenhydraten man seinen Bedarf deckt. Die sogenannten „leeren“ Kohlenhydrate (damit sind weißer Zucker, weißes Mehl und Süßigkeiten gemeint) enthalten keine Vitamine und Mineralstoffe als Begleitung und beeinträchtigen so den Stoffwechsel. Die kohlenhydratreichen pflanzlichen Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Salat) versorgen uns zusätzlich mit Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen, die eben nur in pflanzlicher Nahrung ausreichend vorhanden sind. Nur kleine Spuren finden sich dagegen in Fleisch, Geflügel und Fisch.

Am gesündesten ist eine nichtdenaturierte Nahrung. Nichtdenaturiert bedeutet: Lebensmittel, die in ihrem natürlichen Zustand belassen sind und von Schadstoffen nicht so sehr beeinträchtigt wurden.