

Komplexe - und einfache Kohlenhydrate

Komplexe Kohlenhydrate bestehen aus längeren Zuckerketten und werden langsamer im Körper abgebaut, was zu einer stetigeren Energieversorgung führt. Beispiele dafür sind Vollkornprodukte, Gemüse und Hülsenfrüchte. Einfache Kohlenhydrate hingegen bestehen aus kurzen Zuckerketten und werden schneller aufgenommen, was zu einem raschen Anstieg des Blutzuckers führen kann. Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke und Weißmehlprodukte sind Beispiele für einfache Kohlenhydrate.

Einige Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten sind:

- Vollkornprodukte wie Vollkornbrot
- Haferflocken
- Quinoa
- brauner Reis
- Kartoffeln
- Süßkartoffeln
- Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen

Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten sind oft zuckerhaltig.

Dazu gehören Süßigkeiten, Limonaden, Fruchtsäfte, Honig, Ahornsirup, Weißbrot und andere verarbeitete Lebensmittel.

Es ist wichtig, den Konsum einfacher Kohlenhydrate zu begrenzen und stattdessen komplexe Kohlenhydrate zu bevorzugen.