

# Abends Kohlenhydrate oder Eiweiß?

**Nachgefragt bei Dr. Ulrike Freund, Sektion Hessen der DGE**

**Kohlenhydrate werden oft mit Zucker und Süßigkeiten assoziiert und haben in puncto Kaloriengehalt und Zahngesundheit ein negatives Image. Aber auch Ballaststoffe zählen zu den Kohlenhydraten – und die sind gesundheitsförderlich. Nun hört man auch, dass abends eher eine eiweißbetonte Kost gegessen werden soll. Dr. Ulrike Freund erläutert die aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).**

**LW: Wie werden Kohlenhydrate grundsätzlich unterschieden?**

**Dr. Ulrike Freund:** Grob unterscheiden wir Kohlenhydrate in Einfach-, Zweifach- und Mehrfachzucker (siehe Abbildung). Die Einfach- und Zweifachzucker sind tatsächlich mitverantwortlich für die Kariesentstehung und setzen sich gerne an Bauch und Hüfte als zusätzliche Kilos fest. Einfachzucker, die wir beispielsweise in süßen Getränken und Süßwaren haben, werden sehr schnell aus den Verdauungsorganen ins Blut aufgenommen und treiben den Blutzuckerspiegel in die Höhe. Der Körper schüttet daraufhin Insulin aus. Die Folgen können Heißhungerattacken und Fetteinlagerungen sein.

**LW: Und wie werden die Mehrfachzucker bewertet?**

**Freund:** Die Mehrfachzucker, die wir zum Beispiel in Vollkornprodukten und im Gemüse haben, sind ernährungsphysiologisch hochwertig. Sie werden langsam verdaut, stellen so die vom Körper benötigte Energie längerfristig bereit und gelten zudem als unverzichtbare Ballaststoffquellen.

**LW: Warum sind Ballaststoffe unverzichtbar?**

**Freund:** Wir wissen schon lange, dass Ballaststoffe die Verdauung regulieren. Die kürzlich veröffentlichte sogenannte Kohlenhydrat-Leitlinie der DGE zeigt den hohen Stellenwert auf, den die Ballaststoffe für unseren Körper haben. Regelmäßig verzehrt, können Ballaststoffe einer Reihe von Krankheiten wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen, Dick-



*„Wer gut gesättigt sein will und dabei auch auf seine Linie achten möchte, der sollte viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte essen! So wird nicht nur die Ballaststoffzufuhr gedeckt, sondern insgesamt das Ziel einer energieangepassten, nährstoffreichen und relativ fettarmen Ernährung in greifbare Nähe gerückt“, informiert Dr. oec. troph. Ulrike Freund von der Sektion Hessen der DGE. Foto: privat*

darmkrebs und Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen. Täglich vermehrt Ballaststoffe, und vor allem die aus Vollkornprodukten, zu essen, ist daher wichtig.

**LW: Welche Menge an Ballaststoffen wird empfohlen?**

**Freund:** Die DGE empfiehlt, mindestens 30 Gramm Ballast-

stoffe am Tag zu essen. Diese Menge zu erreichen, ist tatsächlich für viele Menschen ein Problem.

**LW: Wie kann man die Menge trotzdem erreichen?**

**Freund:** Eine obst- und gemüsebetonte Lebensmittelauswahl und insbesondere die Verwendung von Vollkornprodukten ist entscheidend, um die Ballaststoffzufuhr zu erhöhen. Die gut nachvollziehbare Empfehlung lautet: Verzehren Sie täglich fünf Portionen Gemüse und Obst und wählen Sie bei Brot, Nudeln und anderen Getreideprodukten die Vollkornvariante! Dabei hilft der Tipp, einzelne ballaststoffarme Lebensmittel gegen ballaststoffreiche Lebensmittel auszutauschen.

**LW: Nennen Sie doch bitte Beispiele, was man gut austauschen kann!**

**Freund:** Sehr wasserreiche Gemüse, wie Gurken, Tomaten oder Zucchini, enthalten beispielsweise nur wenige Ballaststoffe. Höhere Anteile weisen Karotten, Kohl, Paprika und Fenchel auf.

Jetzt ist außerdem Beerenzeit. Das Gute daran ist, dass diese Früchte nicht nur gut schmecken, sondern auch extrem ballaststoffreich sind. Sie sind zwar saisonal nur kurze Zeit verfügbar, aber auch Tiefkühlware ohne Zuckerzusatz ist zu empfehlen. Nachts mit Fruchtsoßen oder roter Grütze sind lecker und verbessern die Ballaststoffbilanz.

**LW: Wie kommt die Ballaststoffempfehlung bei den Verbrauchern an?**

**Freund:** Grundsätzlich wird der Tipp, mehr ballaststoffreiches

Gemüse und Obst zu essen, von der Bevölkerung gut angenommen, während eine radikale Umstellung auf Vollkornprodukte in der Praxis aber oftmals auf Abwehr stößt.

**LW: Solch eine Umstellung ist ja auch ein Eingriff in jahrelang praktizierte Ernährungsmuster. Haben Sie weitere Tipps parat, um diese Abwehr dennoch zu knacken?**

**Freund:** Das geht zum Beispiel prima mit der Auswahl der richtigen Brotsorte. Ohne Vollkornbrot wird es sehr schwierig, die empfohlene Ballaststoffmenge zu erreichen. So weisen vier Scheiben Vollkornbrot einen Ballaststoffgehalt von 15 g auf. Die gleiche Menge beinhalten circa 7 Scheiben Vollkorntoast, 20 Scheiben helles Toastbrot oder 15 Croissants.

Es gibt inzwischen aber viele fein geschrotete Vollkornbrote, die auch sogenannte Körnermuffel geschmacklich überzeugen. Kinder lassen sich übrigens häufig mit zusammengeklappten Broten locken, bei denen eine Scheibe aus einem Mischbrot, die andere aus einem Vollkornbrot besteht.

**LW: Kann man auch in der eigenen Backstube etwas tricksen?**

**Freund:** Ein schrittweiser Austausch, bei dem immer mehr Mehl der Type 405 durch Vollkornmehl ersetzt wird, verbessert erfahrungsgemäß die Akzeptanz. Geeignet ist zum Beispiel ein Obstkuchen mit mehr Vollkornmehlanteil im Boden, bei dem der Geschmack der Früchte gut mit dem etwas intensiveren Geschmack des Vollkorns harmoniert. Auch bei Pfannkuchen kann durch den Einsatz von Vollkornmehl die Ballaststoffzufuhr pro Pfannkuchen schon um 4 g gesteigert werden. Und nicht zu vergessen: Ballaststoffreiche Sättigungsbelegen sind Vollkornnudeln und Vollkornreis, die man auch mit hellen Sorten mischen kann. Gute Ballaststoffquellen sind auch Kartoffeln und die verhältnismäßig weniger bekannten Produkte wie beispielsweise Bulgur oder Ebyl-Weizen.

Kohlenhydrate		
Bestehen aus Zuckerbausteinen (Sacchariden)		
<b>Einfachzucker</b> Traubenzucker Fruchtzucker	<b>Zweifachzucker</b> Haushaltszucker Malzzucker Milchzucker	<b>Mehrfachzucker</b> Stärke Ballaststoffe
<b>Vorkommen</b> Süßwaren Obst	<b>Vorkommen</b> Süßwaren Kuchen Fertiggerichte	<b>Vorkommen</b> Vollkornprodukte Gemüse Obst

## Nachgefragt

**LW: Zurück zu dem Oberbegriff, den Kohlenhydraten: Wie viele Kohlenhydrate benötigen wir?**

**Freund:** Die DGE empfiehlt, etwa die Hälfte der Energie über Kohlenhydrate aufzunehmen. Dabei ist es wichtig, wie eingangs erwähnt, auf die Qualität der Kohlenhydrate zu achten. Bei süßen, kalorienhaltigen Getränken ist Vorsicht angesagt, weil sie den Blutzuckerspiegel rasch in die Höhe treiben, nicht sättigen, jede Menge Kalorien liefern und sogar das Diabetesrisiko erhöhen. Hingegen können Ballaststoffe das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Dickdarmkrebs senken (siehe dazu auch Kasten „Gesundheitsförderliche Ballaststoffe“).

**LW: Immer wieder hört man von Abnehmwilligen, dass man abends auf Kohlenhydrate verzichten soll. Stattdessen heißt es: abends eiweißreiche Kost essen! Was ist da dran?**

**Freund:** In etlichen Diätforen geistert die Aussage herum: „Brot oder Nudeln am Abend essen, das macht dick“. Laut dieser Ernährungsform soll der Körper je nach Tageszeit mit den richtigen Nährstoffen versorgt werden. So sollen tagsüber mehr kohlenhydratreiche Lebensmittel gegessen werden, um leistungsfähig zu sein, und abends eiweißreiche Lebensmittel, damit sich der Körper über Nacht erholen und reparieren könne. Mit Hilfe dieser Regel und entsprechender Bewegung soll der Traum vom schlanken und gesunden Körper wahr werden. Wissenschaftlich begründen lässt sich dies nicht.

Fakt ist, dass sich der Körper bei einem längeren Verzicht auf Essen die Energie erst aus den gespeicherten Kohlenhydraten, dann aus dem Fettdepot holt. Allerdings ist die Höhe des Energieverbrauchs entscheidend. Nachts ist unser Energieverbrauch am geringsten, da keine

Energie durch beispielsweise Bewegung, Denken, Arbeiten oder Sport verbraucht wird. Der Körper verwendet die zugeführten Fette, Eiweiße und Kohlenhydrate jedoch nicht nach der Uhrzeit, sondern nach dem eigenen Bedarf. Bei der Insulin-Trennkost oder auch als Schlank-im-Schlaf genannte Ernährungsweise wird abends nur eiweißhaltig gegessen.

**Aufteilung der täglichen Energieaufnahme:**

- mindestens 50 Prozent Kohlenhydrate,
- 30 bis 35 Prozent Fett
- 15 Prozent Eiweiß

Hinzu kommt die Empfehlung, täglich 30 g Ballaststoffe aufzunehmen.

Dieses zu tun, hänge damit zusammen, dass die Insulinausschüttung durch den Verzehr von Kohlenhydraten die nächtliche Fettverbrennung hemmen würde. Die Darstellung hinsichtlich Insulin als Dickmacherhormon oder Fettmashormon ist allerdings überzogen. Schließlich ist die Gewichtsabnahme vorwiegend eine Frage der Energiebilanz. Generell gilt: Wir nehmen zu, wenn wir mehr Kalorien aus Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß essen, als wir verbrauchen, und uns zu wenig bewegen.

**LW: Was ist also die Empfehlung der DGE?**

**Freund:** Kohlenhydrate, vor allem komplexe, wie sie beispielsweise in Gemüse, Obst und Vollkornprodukten vorkommen, sättigen aufgrund ihres hohen Volumens schnell. Proteine sättigen hingegen besonders lang. Am besten sättigt also eine Mahlzeit mit großem Volumen, die abwechslungsreich zusammengesetzt ist. Zum Beispiel: Viel Gemüse oder Salat, kombiniert mit Vollkornnudeln oder Kartoffeln und magerem Fleisch oder Fisch.

Und das hat vermutlich jeder schon an sich festgestellt: Wer länger satt ist, fängt nicht an, zwischen den Mahlzeiten kalorienreich zu naschen.

Die Fragen stellte  
Stephanie Lehmkuhler