

Kohlenhydrate

BLUTZUCKERERHÖHEND



ZUCKER:
Traubenzucker, Fruchtzucker,
Haushaltszucker, Malzzucker,
Milchzucker



STÄRKE:
Stärke wird zu Traubenzucker-
Bausteinen abgebaut



Freie Nahrungsmittel

Viele kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel können Sie ohne Anrechnung essen, weil sie den Blutzucker kaum oder gar nicht ansteigen lassen. Frei sind fast alle Gemüsesorten in üblichen Mengen. Nur Kartoffeln und Zuckermais erhöhen den Blutzucker deutlich und müssen bei der Insulindosierung berücksichtigt werden. Alle übrigen Gemüse und Salate können Sie in üblichen Mengen ohne Berechnung essen. Nüsse müssen auch nicht angerechnet werden. Obwohl in Nüssen recht viel Kohlenhydrate enthalten sind, steigt der Blutzucker durch sie nur unerheblich, weil sie wegen des hohen Fettgehaltes nur ganz langsam verdaut werden. Hülsenfrüchte und Schwarzwurzeln haben von den Gemüsen den höchsten Gehalt an Kohlenhydraten; der Blutzuckeranstieg ist allerdings so gering, dass wir Ihnen empfehlen, diese Nahrungsmittel in üblichen Mengen nicht anzurechnen. Erbsen in üblichen Mengen empfehlen wir ebenfalls nicht zu berechnen.

Anzurechnende Nahrungsmittel

Anzurechnende Kohlenhydrate sind in Nahrungsmitteln, die Stärke enthalten, wie zum Beispiel Getreideprodukte und Kartoffeln. Stärke wird vollständig zu Traubenzucker abgebaut und erhöht deshalb den Blutzucker stark. Andere Kohlenhydrate werden nur zum Teil zu Traubenzucker abgebaut. Haushaltszucker ist aus einem Baustein Glukose und einem Baustein Fruktose aufgebaut und wirkt deshalb nicht so stark blutzuckererhöhend wie zum Beispiel Kartoffelpüree. Milchzucker besteht nur zur Hälfte aus Traubenzucker und erhöht den Blutzucker ebenfalls nicht so stark. Obst enthält neben viel Wasser auch Fruktose, die den Blutzucker nicht so stark erhöht wie Traubenzucker. Selbstverständlich können Sie auch Nahrungsmittel mit Haushaltszucker essen. Beispiele finden Sie weiter hinten im Buch.