

Kohlenhydrate in der Ernährung

Stellungnahme und Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK)

Im April 2007 übernahm eine Expertengruppe der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK) die Aufgabe vom BAG, eine wissenschaftliche Stellungnahme zum Thema «Kohlenhydrate im Fokus: Ernährungs- und gesundheitliche Aspekte» zu verfassen.

Bisher wurden Kohlenhydrate meist als gesundheitlich «neutrale», nicht obligat einzunehmende Kalorien betrachtet, die bei den meisten Völkern der Erde rund 50 Prozent der täglich verzehrten Nahrungsenergie liefern. Über Jahrzehnte dominierte die Ansicht, dass Kohlenhydrate gesundheitlich «die Guten» und Fette «die Bösen» unter den Hauptnährstoffen sind. Die «Diet-Heart-Hypothese» besagte, dass zu viel Nahrungsfette bei der Entstehung von zivilisatorischen Erkrankungen wie Atherosklerose und Adipositas eine wichtige Rolle spielen. In der letzten Zeit stellte sich heraus, dass Fette differenzierter betrachtet werden müssen und die gesundheitlichen Konsequenzen von Fetten je nach deren Fettsäurezusammensetzung stark variieren. Diese Erkenntnis führte zur wissenschaftlichen Stellungnahme über Nahrungsfette der EEK (1, 2). Es zeigte sich aber in den letzten Jahren, dass auch bei Nahrungskohlenhydraten gesundheitlich divergierende Wirkungen, je nach Art der Kohlenhydrate, ihrer Quellen in Lebensmitteln und der Menge des Konsums, vorhanden sind. Somit ist der vorliegende Bericht sehr aktuell. Viele der besprochenen Themen haben eine grosse gesundheitliche Bedeutung für ernährungsabhängige Krankheiten in der Schweiz. Die Beiträge wurden meist aufgrund von wissenschaftlichen Originalarbeiten recherchiert.

Empfehlungen in Kürze:

- Kohlenhydrate aus Vollkorngetreideprodukten, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten sind in Übereinstimmung mit der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) zu bevorzugen; dadurch wird auch das Ziel der Nahrungsfaserzufuhr von mindestens 30 g/Tag erreicht.
- Maximal 10 Prozent der täglichen Energieaufnahme (entsprechend ca. 50 g pro Tag) sollte aus zugesetztem Zucker (Saccharose) stammen.
- Die Beschränkung des Zuckerkonsums limitiert auch die Fruktosezufuhr. Erhöhte Mengen von Fruktose (Fruchtzucker; über 1 g/kg Körpergewicht/Tag) haben negative Auswirkungen auf Blutfette, Insulinempfindlichkeit und Blutdruck.
- Süß- und Zuckeraustauschstoffe haben im Rahmen der empfohlenen maximalen Mengen keine negativen Wirkungen auf die Gesundheit. Süsstoffe sind eine kalorienarme und zahnschonende Alternative zu Saccharose. Ein Konsum von mehr als 20 bis 30 g/Tag an Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkoholen) kann zu Durchfall führen.
- Bei Kindern und Jugendlichen soll besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Obst, Gemüse und Vollkorngetreideprodukten und auf die Vermeidung von zu viel gezuckerten Produkten geachtet werden.
- Über die Verwendung des glykämischen Index (GI) beziehungsweise der glykämischen Last (GL) zur Prävention und Therapie von ernährungsabhängigen Krankheiten liegen kontroverse Daten vor. GI und GL werden nicht zur Anwendung in der Praxis empfohlen.
- Personen mit metabolischem Syndrom oder Diabetes Typ 2 sollten besonders den übermässigen Konsum von saccharosehaltigen Nahrungsmitteln meiden.



- Bei Laktoseintoleranz sollen laktosehaltige Milchprodukte in Abhängigkeit von ihrer individuellen Verträglichkeit verzehrt werden. Joghurt und Hartkäse werden meist vertragen.

Die vorliegende Ausgabe der SZE enthält die Beiträge 1 bis 7 des Kohlenhydratberichts; die fehlenden Beiträge 8 («Psychologische Auswirkungen von Kohlenhydraten auf Stimmung, Gedächtnis, Appetit und Sättigung»), 9 («Empfehlungen zur Kohlenhydratzufuhr im Allgemeinen und bei der Prävention und Therapie von Übergewicht und Diabetes») und 10 («Fruktose und Gesundheit») werden als Sekundärthema in der nachfolgenden SZE 4/2009 publiziert. Der Beitrag 11 («Kohlenhydrate in der glutenfreien Ernährung bei Zöliakie») wird in erweiterter Form zu einem späteren Zeitpunkt separat veröffentlicht.

Allen Autorinnen und Autoren des Kohlenhydratberichts sowie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der entsprechen-

den Expertengruppe sei für ihren Einsatz hiermit bestens gedankt.

Bei weiterführenden Fragen oder Kommentaren zum Kohlenhydratbericht oder den einzelnen Beiträgen bitte ich um Kontaktaufnahme über die unten angegebene E-Mail-Adresse.

Prof. Ulrich Keller
FMH Endokrinologie/Diabetologie
d.Z. Präsident der Eidg. Ernährungscommission
Leiter der Expertengruppe «Kohlenhydratbericht»
E-Mail: ulrich.keller@unibas.ch

Quelle:

1. www.bag.admin.ch/themen/ernaehrung_bewegung/05207/05211/index.html?lang=de.
2. www.sze.ch (Ausgabe 4/2008)