

# Alles, was Sie wissen sollten.

## Unsere größten Energieschlucker

Gehirn, Herz und rote Blutkörperchen sind auf Glucose angewiesen – ohne Glucose geht nichts.

Das Gehirn allein verbraucht mehr als 100 g Glucose am Tag. Bei einem Kohlenhydratmangel gewinnt es Energie auch aus Ketonen und Eiweiß, geht dabei aber in den „Sparmodus“ über. Die Folgen: Kopfschmerzen und Müdigkeit.

Kohlenhydrate sind wichtig für Sportler, für Gehirnmenschen wie Schüler und Schreibtischtäter und bei körperlicher Arbeit – also für jedermann.

## Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate

Im Stoffwechsel sind die Fettsäuren quasi die „Kohle“ und die Kohlenhydrate der „Grillanzünder“. Ohne diesen entsteht keine richtige Temperatur.

Wissenschaftliche Erklärung: Aus Glucose entsteht im Stoffwechsel die Substanz Pyruvat, die die Fettsäuren in den energieproduzierenden „Verbrennungsofen“ schleust – d.h. ohne Kohlenhydrate keine Verbrennung.

## Gute und schlechte Kohlenhydrate

Im Gegensatz zu Fett und Protein gibt es keine Kohlenhydrate mit spezieller Wirkung. Da unser Stoffwechsel sie primär für die Energiegewinnung verwendet, kommt es vor allem darauf an, dass diese Energie nicht ins Blut schießt und wie ein Strohfeuer verbrennt – mit ungünstigen Nebenwirkungen.

Besser sind deshalb langkettige Kohlenhydrate, die langsam in Zucker umgebaut werden und so eine kontinuierliche Versorgung gewährleisten und die Bauchspeicheldrüse, Leber und Zähne schonen.

## Wieviel Zucker essen wir täglich, wieviel sollte es höchstens sein?

Im Schnitt nehmen wir täglich 93 g Zucker auf. Zucker fördert aber Übergewicht und Karies. Die WHO empfiehlt daher maximal 50 g aus allen Quellen zusammen.

## Bekommt man von zu viel Zucker Diabetes?

Zu viel Zucker und Weißmehlprodukte erhöhen das Risiko für Übergewicht und damit Diabetes. Der hohe Blutzucker führt zu einem hohen Insulinspiegel, was dauerhaft dazu führt, dass sich die Zellen vor der Insulin- und Zuckerschwemme schützen. Diese Insulinresistenz ist bei entsprechender Veranlagung der Wegbereiter des Typ 2-Diabetes.

## Hierunter versteckt sich Zucker in der Zutatenliste

Glucosesirup, Traubenzucker, Glucose-Fructose-Sirup, Milchpulver, Süßmolkenpulver, Invertzuckersirup, Malzextrakt, Dextrose, Maltodextrin und Molkenferzeugnisse, Birken- oder Kokosblütenzucker.

## „Jetzt entfällt das zweite Frühstück!“

### CereGran® – Bio-Müsli aus gekeimter Gerste und Dinkel

- ✓ vitaminreiche Energie für einen aktiven Tag
- ✓ ohne Zuckerzusatz
- ✓ länger satt, länger konzentriert



#### Vollkorn mit dem Plus

Das keimende Korn liefert B-Vitamine, Magnesium, Zink, Eisen und Eiweiß.

#### Gratis anfordern:

- Prospekt CereGran®
- Ratgeber „8 gute Gründe fürs Frühstück!“



Siehe Coupon auf Seite 8!