



Datum:

Bern, September 2009

Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission zur Kohlenhydrat-Zufuhr in Kürze

- Der gesundheitlich optimale Kohlenhydratanteil kann nicht exakt definiert werden – der Zielwert der DACH-Empfehlungen von 50 - 60 % der täglichen Energieaufnahme liegt aufgrund der heutigen Datenlage zu hoch; er dürfte bei 45 - 55 % der pro Tag konsumierten Energie liegen. Dies ergibt für Frauen mit einem Tagesenergiebedarf von 1800 kcal 200 - 250 g Kohlenhydrate/Tag und für Männer mit einem Energiebedarf von 2200 kcal 250 - 300 g Kohlenhydrate/Tag. Für Sportler werden abhängig von der Trainingsintensität höhere Mengen (5 - 12 g Kohlenhydrate/kg Körpergewicht/Tag) empfohlen.
- Grundsätzlich gelten die Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung entsprechend der Lebensmittel-Pyramide. Diese beinhaltet eine Bevorzugung der Kohlenhydratquellen Vollkorngetreideprodukte, Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte und Kartoffeln. Dadurch wird auch das Ziel der empfohlenen Nahrungsfaserzufuhr von mindestens 30 g/Tag erreicht.
- Maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme sollte aus zugesetztem Zucker (z.B. Saccharose [Haushaltzucker], Glucose, Fructose), sowie jenem aus Honig, Dicksaft und Fruchtsaft stammen. Für eine erwachsene Person mit vorwiegend sitzender Tätigkeit und einem täglichen Energieverbrauch von ungefähr 2000 kcal ergibt dies einen maximalen Zuckerkonsum von rund 50 g/Tag.
- Die Beschränkung des Zuckerkonsums limitiert auch die Fructosezufuhr. Erhöhte Mengen von Fructose (Fruchtzucker; über 1 g/kg Körpergewicht/Tag) haben negative Auswirkungen auf Blutfette, Insulinempfindlichkeit und Blutdruck. Es ist wahrscheinlich die Fructosemenge an sich, die zählt, unabhängig davon ob sie als Saccharose gebunden oder frei ist. Bei Risikogruppen (Personen mit Übergewicht, geringer körperlicher Aktivität, Veranlagung zu oder bereits bestehendem Diabetes, Bluthochdruck, erhöhten Blutfetten) kann sich ein zu

Weitere Informationen:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit, Telefon +41 31 322 95 86, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch
Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission zur Kohlenhydrat-Zufuhr in Kürze
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, englischer und italienischer Sprache.
Bern, September 2009

hoher Fructosekonsum (z.B. durch gezuckerte Getränke) besonders negativ auf die Gesundheit auswirken.

- Die massvolle Einnahme von Süss- und Zuckeraustauschstoffen im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung hat keine negativen Wirkungen auf die Gesundheit. Süssstoffe sind eine kalorienarme und zahnschonende Alternative zu Saccharose. Ein übermässiger Konsum (mehr als 20 - 30 g/Tag) kann bei bestimmten Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkohole) zu Durchfall führen. Personen mit Phenylketonurie sollten kein Aspartam konsumieren.
- Auch bei der Ernährung von Kindern und Jugendlichen soll auf eine ausreichende Zufuhr von Obst, Gemüse und Vollkorngetreideprodukten geachtet werden. Zum Trinken werden energiefreie oder -arme Getränke empfohlen, gezuckerte Produkte sollen vermieden werden.
- Über die Verwendung des Glykämischen Index (GI) bzw. der Glykämischen Last (GL) zur Prävention und Therapie von ernährungsabhängigen Krankheiten liegen kontroverse Daten vor. Wichtiger als Empfehlungen, die auf bestimmten Eigenschaften wie dem GI von Kohlenhydraten beruhen, ist eine ausgewogene Ernährung entsprechend der Lebensmittel-Pyramide.
- Personen mit Metabolischem Syndrom oder einem Diabetes Typ 2 sollten sich ebenfalls entsprechend den Empfehlungen der Lebensmittel-Pyramide ernähren. Saccharosehaltige Nahrungsmittel sind von besonderer Bedeutung, sie sollten konsequent auf maximal 10 % der täglichen Energieaufnahme eingeschränkt werden. Süssstoffe sind geeignete Alternativen zu Zucker. Die Kalorienaufnahme ist bei Übergewicht zu verringern. Zusätzlich zu Obst, Gemüse, Vollkorngetreideprodukten und Hülsenfrüchten werden Personen mit Metabolischem Syndrom einfach und mehrfach ungesättigte Fette (z.B. Raps- und Olivenöl; Fischöl) empfohlen.
- Personen, die unter einer Lactoseintoleranz leiden, sollen lactosehaltige Milchprodukte abhängig von ihrer individuellen Verträglichkeit meiden. Joghurt und Hartkäse werden meist vertragen.

Weitere Informationen:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Lebensmittelsicherheit, Telefon +41 31 322 95 86, Lebensmittelsicherheit@bag.admin.ch
Empfehlungen der Eidgenössischen Ernährungskommission zur Kohlenhydrat-Zufuhr in Kürze
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer, englischer und italienischer Sprache.
Bern, September 2009