

Ballaststoffreiche Stärkelieferanten

Seit nun 13 Jahren lebe ich für den Kraftsport und kümmere mich darum, dass mein Körper gesund und leistungsfähig ist und bleibt. Dazu gehört natürlich auch eine dem Körper und Alltag angepasste Ernährung. Ballaststoffreiche Stärkelieferanten (vollwertige, langkettige Kohlenhydrate) setze ich natürlich auch ein, zum Beispiel verwende ich bei Spaghetti mit Tomatensosse nicht die normalen herkömmlichen Nudeln sondern die Vollkornvariante. Diese schmeckt (fast 😊) gleich und hält vor allem länger satt.

Grund ist folgender: Herkömmliche Nudeln liefern schneller verfügbare Kohlenhydrate, dies sorgt für ein schnelleres Ansteigen des Blutzuckers (Blutzuckerspitze), was zur Folge hat, dass der Körper vermehrt Insulin ausschüttet und somit unter anderem unsere Fettverbrennung hemmt. Ausserdem führt ein rascher Anstieg des Blutzuckers gleichzeitig auch wieder

zu einem schnellen Abfall, was ein erneutes Hungergefühl (bis hin zu Heisshunger) zur Folge hat.

Die Ballaststoffe in den Vollkornprodukten haben ähnlich wie die Ballaststoffen in Gemüse zudem den positiven Effekt, dass sie die Verdauung am Laufen halten. Eine gute Verdauung ist unerlässlich, wenn man dauerhaft fit und gesund sein und bleiben möchte.

Vollkorn Nudeln sorgen also für einen konstanteren Blutzuckerspiegel, daher sollte bei Getreide (Brot, Nudeln etc.) immer bevorzugt die Vollkornvarianten gewählt werden.



Fitnessinstructor
Felix Panzer



TIPP:

Ziehe ballaststoffreiche Stärkelieferanten raffinierten vor.

Empfehlenswert sind Getreideprodukte wie Vollkornspaghetti, Brot mit hohem Vollkornanteil, Haferflocken, Vollkorncouscous, Vollreis oder Vollkornpolenta, zudem Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sowie alle Hülsenfrüchte (Linsen, rote und schwarze Bohnen, Kichererbsen etc.)

**I'MFIT
CHALLENGE
26.1.–23.3.19**