



10/2010 | 31. August

## **Kohlenhydrate und Ballaststoffe in der Ernährung**

### **Wissenschaftliches Symposium der DGE am 22./23.09.2010**

Kohlenhydrate spielen neben Fett die wichtigste Rolle für die Deckung des Energiebedarfs und stellen üblicherweise den Hauptbestandteil in unserer Ernährung dar. Laut den D-A-CH-Referenzwerten für die Nährstoffzufuhr sollten über 50 % der täglich aufgenommenen Nahrungsenergie durch Kohlenhydrate, bevorzugt über stärke- und ballaststoffhaltige Lebensmittel, aufgenommen werden. Die Höhe der Kohlenhydratzufuhr wird kontrovers diskutiert. Wissenschaftler bewerten einen hohen Zuckerverzehr überwiegend negativ, kohlenhydratarme Diäten wie „Low carb“ und „Glyx-Diäten“ werden erfolgversprechend und als gesundheitsförderlich vermarktet.

Ergebnisse der Nationalen Verzehrsstudie II zeigen, dass Männer im Schnitt lediglich 45 % und Frauen 49 % der Energie als Kohlenhydrate aufnehmen, wobei sie etwa die Hälfte davon in Form von Zucker verzehren. Gerade die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) seit langem propagierte Ernährungsempfehlung, die Ballaststoffzufuhr z. B. über Vollkornprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte Gemüse und Obst zu steigern, stößt in der Bevölkerung noch nicht auf ausreichend Gegenliebe. 68 % der Männer und 75 % der Frauen kommen nicht auf den Richtwert von mindestens 30 g Ballaststoffe pro Tag.

Welche Rolle spielen Kohlenhydrate und Ballaststoffe in der Ernährung? Eine Leitlinienkommission der DGE untersuchte, welchen Einfluss die Quantität und Qualität der Kohlenhydratzufuhr auf die Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten hat und welche praxisnahen Empfehlungen sich daraus für die Primärprävention dieser Krankheiten ableiten lassen. Dazu wertete sie die aktuell verfügbare wissenschaftliche Literatur systematisch aus und unterzog die gefundenen Ergebnisse einer kritischen Bewertung.

Auf dem Wissenschaftlichen Symposium der DGE am 22. und 23. September 2010 im Wissenschaftszentrum Bonn werden erste Ergebnisse der evidenzbasierten Leitlinie „Kohlenhydratzufuhr und Prävention ausgewählter ernährungsmitbedingter Krankheiten“ vorgestellt.

Der erste Veranstaltungstag gibt zunächst einen Überblick über den Hintergrund, die Ziele und die methodische Vorgehensweise der evidenzbasierten Leitlinie. Anschließend geht es um den Einfluss auf verschiedene Krankheiten, ob Kohlenhydrate beispielsweise das Risiko für Adipositas und Krebs senken oder inwieweit sie blutdruckwirksam sind und ob Zucker wirklich „zuckerkrank“

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

macht. Am zweiten Veranstaltungstag stehen praxisnahe Empfehlungen im Vordergrund. Vorgestellt wird unter anderem die Anwendbarkeit des Glykämischen Index und der Glykämischen Last in der Praxis und die Bedeutung des Zuckerverzehrs über Getränke. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie sich die Zufuhr von Ballaststoffen steigern lässt, welche Backeigenschaften hoch ausgemahlene Mehle haben und wo technologische Grenzen in der modernen Produktion von Standardmehlen liegen. Abschließend sind die Teilnehmer eingeladen, mit Experten über die optimale Zufuhr von Kohlenhydraten und Ballaststoffen sowie praktischen Fragestellungen zu diskutieren.

Weitere Informationen, Programm und Anmeldung finden Sie unter [www.dge.de/rd/symposium](http://www.dge.de/rd/symposium)

3 241 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **Kontakt**

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)