

**Ernährungsexperten zur Hilfe! **

Beitrag von „Ladycroft“ vom 24. August 2006 10:38

Soweit ich das weiß liegt der Unterschied bei den Brot - und Mehlsorten darin, ob es weißes oder dunkles ist. Weißes Mehl und somit auch Brot und Brötchen sind leere Kalorien, weil dem Mehl alles Wichtige entzogen worden ist. das merkt man auch daran, dass man ziemlich schnell wieder Hunger bekommt, wenn man Weißmehl gegessen hat. Es treibt den Blutzucker schnell in die Höhe, lässt ihn aber auch genauso schnell wieder absinken.

Beim dunklen Mehl, also Vollkornmehl ist das anders. Dieses Mehl enthält noch alle wichtigen Wirk - und Ballaststoffe, die bewirken, dass man erst einmal eine ganze Weile satt ist. Mit diesen "guten" Kalorien kann der Körper auch etwas anfangen, der Blutzuckerspiegel steigt langsam und kontinuierlich und nimmt aber auch im gleichen Maße wieder ab. Also isst man auch nicht so viel, wie das passiert, wenn man nur Weißmehl ist.

Das mit dem Zucker ist von daher nicht gesund, weil er den Blutzuckerspiegel schnell in die Höhe treibt, aber eben auch schnell wieder absinken lässt. Und der Körper möchte mehr davon, also greift man zu Sachen, die den Spiegel wieder anheben.

Deshalb ist es besser, was Line schon geschrieben hat: natürlichen Joghurt kaufen und selbst anreichern mit Obst usw. So erreicht man durch den natürlichen Zucker einen konstanten Blutzuckerspiegel.

Liebe Grüße