



Enthält Reis Zucker?

Enthält Reis Zucker?

Hört man die weltweiten Debatten zum Thema „weißer Zucker“, Zuckersteuer und Diabetesprophylaxe so wird deutlich, dass die Fragen rund um Zuckerkonsum, Übergewicht und Gesundheit immer wichtiger werden. Allein in den USA gelten mittlerweile beinahe 40% der Bevölkerung als übergewichtig. Die häufigste Ursache: Ein völlig überdimensionierter Konsum von Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln. Grund genug also, nach dem Zuckergehalt von Lebensmitteln zu fragen!

Zucker ist nicht gleich Zucker!

Fragt man nach dem Zuckergehalt eines Lebensmittels, muss zuerst festgestellt werden: Es gibt nicht DIE eine Zuckerart, sondern eine Vielzahl unterschiedlicher Moleküle, die alle zur Gruppe der „**Saccharide**“ (Zuckermoleküle) gehören. Reis enthält so gesehen kaum Zucker, sondern er **besteht** aus **Kohlenhydraten**, und diese wiederum setzen sich aus Zuckermolekülen zusammen. Wer jetzt erschrickt, dem sei gesagt: Dies ist kein Grund zur Sorge – vielmehr gehören Zucker (Kohlenhydrate) neben Fetten und Eiweißen zu den wichtigsten Grundlagen unserer Ernährung und sind essentielle Lieferanten für **Energie**. Auch wenn es sehr spezielle Diäten gibt, die zu einem grundsätzlichen Verzicht von Zucker und Kohlenhydraten raten („Low-Carb“, „Paläo“) sind sich doch die meisten Ernährungswissenschaftler einig, dass eine gesunde und wohl bemessene Zufuhr aller drei Nährstoffgruppen zu einer gesunden Ernährung unbedingt dazugehört!

Wie unterscheidet man „gesunden“ von „ungesundem“ Zucker?

Grundsätzlich werden die Zuckerbestandteile von Kohlenhydraten in drei unterschiedliche Gruppen eingeteilt:

Monosaccharide (Einfachzucker) sind vor allem Glukose und Fructose (Trauben- und Fruchtzucker). Sie sind das „Endprodukt“ nach einer erfolgreichen Zerspaltung (Verdauung) im Körper und werden direkt vom Hormon Insulin ins Blut transportiert. **Disaccharide** (Zweifachzucker) sind Haushalts- und Malzzucker. Gemeinsam mit den Monosacchariden kommt diese Zuckerart in allen gängigen Süßigkeiten, Schokolade und – ganz simpel – süß schmeckenden Lebensmitteln vor. Gemeinsam mit den Monosacchariden ist ihnen, dass sie bei Verzehr direkt ins Blut transportiert werden können und den Blutzuckerspiegel rasend schnell in die Höhe steigen lassen. Mono- und Disaccharide, anders gesagt „Süßigkeiten“, sind deswegen nur als „kleiner Snack für Zwischendurch“ sinnvoll, nicht aber als Hauptmahlzeit: Sie geben dem Körper einen kurzen „Zuckerkick“, ohne ihn mit Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen, und bewirken erneute Hungerschübe bei übermäßiger Zufuhr von Kalorien.

Polysaccharide oder „komplexe Kohlenhydrate“ – wichtige Energielieferanten für den ganzen Tag!

Ganz anders hingegen sind die sogenannten **Polysaccharide** (Mehrfachzucker), welche aus komplexen Zuckermolekülen bestehen („[komplexe Kohlenhydrate](#)“). Diese werden vor der Verdauung zunächst in Einfachzucker gespalten und während dieses Vorgangs Stück für Stück als Energielieferanten ins Blut aufgenommen. Zu dieser Zuckergruppe gehören auch die Kohlenhydrate im **Reis**: Mit einem Stärkeanteil von **75%** besteht er, wie andere Vollkorn- und Getreideprodukte, zu einem Großteil aus dieser wertvollsten Gruppe der Kohlenhydrate. Im Gegensatz zu den klassisch süßen Lebensmitteln der Einfach- und Zweifachzucker können die Kohlenhydrate im **Reis** langsam und bekömmlich verdaut werden und bilden so eine wertvolle Energiequelle. Möchte man also wissen, wie gesund und bekömmlich Reis für den Körper ist, so kann man getrost resümieren: Reis versorgt den Körper mit wertvollen Inhaltsstoffen, die zu einer vollwertigen Ernährung unbedingt notwendig sind!

Dieses Rezept wurde zur Verfügung gestellt von www.rii-jii.de. Viel Spaß beim Kochen!