

Die wichtigsten Sorten von Kohlenhydraten

Man unterscheidet unter den kurzkettigen und zumeist süß schmeckenden Kohlenhydraten zwei Sorten: die Einfachzucker, die nur aus einem Zuckermolekül bestehen - der bekannteste ist Traubenzucker - und die Zweifachzucker, die aus zwei Zuckermolekülen bestehen, dazu gehört auch der Haushaltszucker. Und dann gibt es noch die langkettigen Kohlenhydrate, die als Vielfachzucker aus mehreren oder sogar vielen Zuckermolekülen aufgebaut sind. Dazu gehört auch die Stärke, die ja als Bestandteil von Getreideprodukten, Reis oder Kartoffeln täglich in großen Mengen verzehrt wird. Diese Aufteilung ist mit Lebensmittelbeispielen in der nachfolgenden Liste etwas ausführlicher aufgezeigt.

Einfachzucker	Traubenzucker (Glukose), z.B. in Weintrauben, Rosinen Fruchtzucker (Fructose), z.B. im Apfel, Obst Schleimzucker (Galaktose), z.B. in (Soja-) Bohnen, Sauerkraut
Zweifachzucker	Haushaltszucker (Saccharose = Glukose + Fruktose) in Süßspeisen, Kuchen Milchzucker (Laktose = Glukose + Galaktose) in Milch / -produkten Malzzucker (Maltose = Glukose + Glukose) als Abbauprodukt von Stärke in Bier, Brot, Gerste, Roggen
Vielfachzucker	pflanzliche Stärke (Amylopektin, Amylose,) in Kartoffeln, Getreide, Reis nicht-pflanzliche Stärke (Glykogen) nur wenig in Fleisch unverdauliche Ballaststoffe (z.B. Cellulose, Hemicellulose, Pektin) in Hülsenfrüchten, Gemüse, Getreide, Obst