

## De gode, og de "onde" kulhydrater!

**Optometrist Thorkild Rasmussen, FCOVD**  
[www.synspleje.com](http://www.synspleje.com)

Næsten alle kostvejledere er enige om, at vi skal spise flere kulhydrater, hvis vi skal holde os sunde, raske og slanke.

Det er også rigtigt at vor kost i overvejende grad bør bestå af kulhydrater!

Men hvis man, når man tænker på kulhydrater, mener at man skal spise mere sukker, hvidt brød,

hvidt ris og pasta, så er man gal på den. Disse produkter er nemlig raffinerede kulhydrater, og er for

de fleste mennesker direkte sundhedsskadelige og fedende.

Der imod er grøntsager, grovbrød, naturris og fuldkornspasta sunde og ernæringsrigtige produkter.

For at forstå forskellen på de gode ernæringsrigtige kulhydrater og de usunde, skal vi måske først se

lidt på hvordan kulhydrater udnyttes.

For at udnytte kulhydratet skal det først omsættes til energi i kroppen. Dette foregår ved en kompliceret proces, hvor kroppen anvender forskellige hormoner, enzymer, vitaminer og mineraler

for at lave kulhydratet om til ATP, som er den energi som kroppens celler kan udnytte.

Den førnævnte gruppe af raffinerede kulhydrater, altså sukker, ris uden skaller (hvidt ris) og

produkter lavet af hvidt mel indeholder stort set ingen vitaminer eller mineraler – kun det raffinerede kulhydrat.

Det betyder at kroppen, for at kunne omdanne disse raffinerede kulhydrater, skal afgive vitaminer

og mineraler fra sine egne ressourcer.

Med tiden vil dette almindeligvis betyde, at kroppen kommer til at mangle disse livsvigtige vitaminer og mineraler ved andre funktioner i kroppen.

Dermed opstår der en stresssituation for kroppen. Denne stresssituation kaldes for sukkerintolerance, og betyder at kroppen får svært ved at omsætte kulhydrater til energi.

Når den

situation opstår, bliver kulhydraterne i stedet for omdannet til fedt, som så lagres i kroppen.

Herved falder energiproduktionen. Man kan opleve træthed, uoplagthed og i værste fald udbrændthed.

Det er en helt anden situation hvis vi spiser kulhydraterne som de er når de kommer fra naturen. Det

vil sige grøntsager og frugt, samt brød eller kornprodukter af fuldkorn.

Fuldkornsbrød er ikke hvidt brød med kerner i, men brød bagt af fuldkornsmel. Ved fremstillingen

af fuldkornsmel anvendes hele kornet inklusiv skallerne, medens man ved fremstillingen af hvidt

(raffineret) mel sorterer skallerne væk. Og det er i skallerne at de fleste vitaminer og

mineraler,  
samt de fleste kostfibre sidder. Fuldkornsmel har den fordel at den indeholder væsentlig flere  
vitaminer, mineraler og kostfibre end raffineret mel.

Så forskellen på gode kulhydrater som er en vigtig energikilde, og "onde" kulhydrater som dræner  
kroppen for energi, er hvor meget vi ændrer på det i forhold til hvordan det var ude fra  
naturen.

Tag sukker som et eksempel. Sukker er det mest raffinerede kulhydrat vi kan få, altså det  
kulhydrat

som mennesket har ændret mest på – og dermed det mest skadelige kulhydrat.

Sukker indeholder hverken vitaminer, mineraler, kostfibre eller de såkaldte  
phytonæringsstoffer.

Når kroppen skal omsætte sukker koster det dyrt på kroppens mineral- og  
vitaminressourcer.

Hvis man til gengæld spiser en sukkerroe, den grøntsag som man udvinder sukkeret fra,  
så får

kroppen, ud over kulhydrat, også vitaminer, mineraler, kostfibre og phytonæringsstoffer.

Det

betyder at her har kulhydratet selv de værktøjer med, som kroppen skal bruge til at  
omdanne det til

energi. Kroppen tilføres endda flere vitaminer og mineraler end der indgår i denne proces.

Men sukker og simple kulhydrater er svære at undgå. Sodavand og de fleste læskedrikke  
indeholder

rigtig meget sukker. Disse drikke bør simpelt hen undgås så vidt det er muligt, og bør kun  
drikkes

ved helt specielle lejligheder. Det samme gælder slik, søde sager og sukker.

Mange tror de løser problemet ved at spise og drikke lightprodukter, men det er langt fra  
tilfældet.

De kunstige sødemidler har nogle bivirkninger i kroppen som er langt alvorligere end  
sukker, og

bør helt undgås.

Bedst er det at vænne sig til mindre sød mad og drikke!

Så ganske kort kan det siges, at man kan spise alle de grøntsager man kan, og faktisk  
burde man

spise hele 600 gram grøntsager om dagen.

Derudover kan man spise rimelige mængder groft brød af fuldkorn.

Ris er et sundt fødeemne, men det bør udelukkende være naturris (brune ris).

Pasta kan man få som fuldkornspasta, hvilket også er godt.

Endeligt er det godt at spise 2 –3 stykker frugt om dagen.

Sukker, slik, sødede drikke bør man helst helt undgå, eller kun indtage ved enkelte og  
særlige  
lejligheder.

Hvidt brød, pasta og hvide ris bør i flest mulige tilfælde erstattes af fuldkornsprodukter. Spiser man noget fra den raffinerede gruppe af kulhydrater, bør dette kompenseres for ved at tage et kraftigt tilskud af vitaminer og mineraler gennem kosttilskud. Og her hjælper en enkelt multivitamin om dagen altså slet ikke på regnskabet!