

Mythos Paprika – Grüne Paprika sind geeignet für die Diät, Rote NICHT

Von Holger Gugg für www.body-coaches.de

Liebe Besucher von www.body-coaches.de, liebe BODYCOACHES-Gruppenmitglieder,

vor einiger Zeit habe ich bei Facebook einen Kommentar eines Users gelesen. Er sprach zu Zeiten einer Wettkampfdiät ein Verbot für rote Paprika aus. Grüne Paprika seien in einer Diät erlaubt.

Was ist dran an dieser Aussage?

Unterscheiden sich Paprika verschiedener Farben wirklich?

Haben rote Paprika gegenüber der grünen Ausführung wirklich nur Nachteile?

Diese Fragen möchte ich heute für Euch aufklären.

Viel Spass bei meinen Ausführungen

Allgemeines zur Paprika

Die Paprika zählt zu den Nachtschattengewächsen. In Deutschland gewann die Paprika erst nach dem zweiten Weltkrieg an Popularität. Zum Wachstum benötigt die Paprika viel Licht und Wärme und wird daher hier zu Lande meist nur in Gewächshäusern aufgezogen. Der Großteil des hierzulande verzehrten Paprikas stammt aus Holland oder Spanien.

Wie kommt es zu den unterschiedlichen Farben einer Paprika?

Die Farbe ist eine Frage der Reife. Grüne Paprika sind unreif. Sie besitzen keinen oder nur sehr wenig Eigengeschmack. Gelbe Paprika befinden sich in der zweiten Reifestufe. Sie schmecken bereits intensiver und haben mehr Aroma. Die rote Paprika ist voll ausgereift und damit auch sehr intensiv im Geschmack.

Eigenschaften von Paprika

Die Paprika ist im allgemeinen ein für eine Diät geeignetes Lebensmittel. Sie ist reich an Absorption verlangsamen und Verdauung fördernden Ballaststoffen. In Lebensmittelisten wird die Paprika mit einem glykämischen Index von 15-30 angegeben, was im Allgemeinen einen niedrigen Wert darstellt.

Ein drastischer Anstieg des Blutzuckerspiegels und damit auch des Insulinspiegels sollte bei keiner der 3 Farben einer Paprika stattfinden

Paprika zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an Vitamin C und Kalium aus. Das Natrium/Kalium-Verhältnis ist deutlich zu Gunsten des Kaliums, was in der Diät die Gefahr der Ansammlung von extrazellulärem Wasser minimiert.

Extrazelluläre Wasseransammlungen durch Paprika sind aufgrund des Na/K-Verhältnisses unwahrscheinlich

Auch Magnesium, Eisen und Kalzium sind in Paprika reichlich enthalten.

Paprika – der große Vergleich

Die beigefügte Analyse vergleicht direkt die Bestandteile der grünen und roten Paprika. Die gelbe Paprika ist nicht berücksichtigt, da sich deren Inhaltsstoffe aufgrund des mittleren Reifestandes auch genau in der Mitte der beiden Farben rot und grün einpendeln.



Vergleich Paprika grün / rot

	Paprika grün	Paprika rot	
Makronährstoffe			
Energie	20	37	kcal/100g
Energie	85	154	kJ/100g
Wasser	91140	87284	mg/100g
Eiweiß	1170	1300	mg/100g
Fett	300	500	mg/100g
Kohlenhydrate	2910	6400	mg/100g
Ballaststoffe	3591	3591	mg/100g
Vitamine/Mineralstoffe			
Vitamin A	180	354	µg/100g
Vitamin B1	52	40	µg/100g
Vitamin B2	43	120	µg/100g
Vitamin B3	330	1600	µg/100g
Vitamin B5	230	270	µg/100g
Vitamin B6	270	450	µg/100g
Vitamin B7	3	3	µg/100g
Vitamin B9	10	28	µg/100g
Vitamin C	139000	140000	µg/100g
Vitamin E	330	1600	µg/100g
Natrium	3	5	mg/100g
Kalium	177	260	mg/100g
Calcium	11	10	mg/100g
Magnesium	12	14	mg/100g
Phosphor	29	30	mg/100g
Eisen	750	550	µg/100g
Zink	180	260	µg/100g
Kupfer	71	80	µg/100g
Aminosäuren			
essentielle Aminos	399	444	mg/100g
Kohlehydrate			
Glucose	1455	2336	mg/100g
Fructose	1193	3744	mg/100g
Galactose	0	256	mg/100g
Monosaccharide	2648	6336	mg/100g
Saccharose	116	64	mg/100g
Disaccharide	116	64	mg/100g
Stärke	146	0	mg/100g
Fette			
Fettsäuren mehrf. ug	167	277	
Linolsäure (Omega 6)	138	229	

	- Höherer Anteil Paprika rot
	- Höherer Anteil Paprika grün

MAIL TO: HOLGER@BODY-COACHES.DE

Auswertung:

Makronährstoffe

Dem Reifegrad entsprechend befinden sich in der roten Paprika auch mehr Makronährstoffe. Der Unterschied macht sich besonders bei den Kohlehydraten bemerkbar. Hier schlägt die rote Paprika mit etwa doppelt soviel Anteilen zu Buche und folglich hat die rote Paprika im Vergleich zur grünen Ausführung auch beinahe doppelt so viele Kalorien

In Punkte Gesamtkalorien und Diät geht die grüne Paprika als klarer Sieger hervor

ABER

Aufgrund des höheren Gehalts an Kohlehydraten besteht bei der roten Paprika deutlich früher die Gefahr des Verderbs aufgrund von Oxidation der Zuckerbestandteile. Rote Paprika sollte daher unbedingt Licht geschützt und kühl gelagert werden.

Vitamine

Sieht man sich die Vitamin- und Mineralstoffbilanz an, so ergibt sich ein eindeutiges Bild. Bis auf Vitamin B1 und Eisen schlägt die rote Paprika Ihre grüne Konkurrenz bei allen weiteren Vertretern. Besonders ausgeprägt sind die Unterschiede bei Vitamin A, B3, B6, E und Zink.

In Anbetracht der Tatsache, dass man sich einer Diät eher von Obst als von Gemüse als Vitamin- und Mineralstofflieferant verabschiedet spricht hier doch einiges dafür, auch eine rote Paprika in den Ernährungsplan mit aufzunehmen.

Die rote Paprika liefert deutlich mehr Vitamine und Mineralstoffe und kann in einer Diät einen wichtigen Lieferant dieser essentiellen Substanzen darstellen.

Aminosäuren

Von den insgesamt 1,17 bzw. 1,3g Protein pro 100g handelt es sich bei beiden um etwa 400mg essentielle Aminosäuren.

Paprika liefern allgemein zu wenig Proteine um hier ein Urteil zu fällen. Das Auffüllen der Proteinbilanz muss man definitiv mit anderen Lebensmitteln bewerkstelligen

Fette

Auch beim Fettgehalt kann man bei unseren beiden Vertretern nur über einen sehr geringen Gesamtgehalt sprechen, welcher unter Umständen nicht einmal ausreichen wird, um die fettlöslichen Vitamine aufzunehmen. Der größte Anteil der Fettsäuren in Paprika besteht aus Omega-6-Fettsäuren, genauer gesagt aus Linolsäure.

TIPP

Zu einer Portion Paprika immer einen zusätzlichen Fettträger aufnehmen, um für eine vollständige Aufnahme der fettlöslichen Vitamine zu sorgen

Kohlehydrate

Wie oben bereits beschrieben hat die rote Paprika bei einer Diät den größten Nachteil im deutlich höheren Gehalt an Kohlehydraten. Betrachtet man die Bilanz der verschiedenen Kohlehydratformen so muss man leider feststellen dass sich in der roten Paprika im Vergleich zur grünen Paprika über doppelt so viele Monosaccharide (Glucose/Fruktose/Galaktose) befinden.

Die grüne Paprika wartet dafür mit etwas mehr langkettigen Kohlehydraten auf, was sicher auch durch den Reifegrad begründet werden kann.

Die rote Paprika muss bei einer LowCarb-Diät definitiv in die Kalorien- und Kohlehydratbilanz einbezogen werden!

ABER

Durch den hohen Ballaststoffgehalt schlagen sich die Monosaccharide nicht derart maßgeblich auf den Blutzuckerspiegel und Insulinspiegel aus, dass man die rote Paprika gänzlich aus dem Diätplan verbannen müsste.

Bei Fructoseintoleranz könnte die rote Paprika, je nach Verzehrmenge, durchaus zu Beschwerden führen

Zusammenfassung

Egal ob rot, gelb oder grün, die Paprika ist ein äußerst wertvolles Lebensmittel. Aufgrund des Reifegrades ändern sich auch die Bestandteile der Nachtschattengewächse. Die rote Paprika liefert uns mehr Kalorien, mehr Kohlehydrate zum einen, aber auch deutlich mehr Vitamin und Mineralien zum anderen. Die grüne Paprika ist die kalorienärmere Variante, welche aber auch weitaus weniger die Versorgung mit Mineralien und Vitaminen unterstützt. Aufgrund des hohen Ballaststoffanteil werden sich beide Varianten nicht sehr stark auf den Blutzuckerspiegel auswirken und folglich auch keine merkliche Insulinausschüttung herrufen. In Sachen glykämische Last muss man jedoch bei der roten Paprika deutlich vorsichtiger sein.

Fazit

Beide Varianten der Paprika können im Diätplan bleiben. Die rote Paprika sollte, um sicher zu gehen bzgl. der Aufnahme in Auge behalten werden, Sie jedoch ganz zu streichen wäre übertrieben und würde uns in der Diät auch eines wichtigen Vitamin- und Mineralstofflieferanten berauben.

MYTHOS TEILWEISE BEGRÜNDET

Ich hoffe ich konnte mit meinen Ausführungen alles relevante zum Thema Paprika und Diät behandeln und wünsche allen Abnehmwilligen eine gut funktionierende Diät. Wer professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte ist gerne aufgerufen, sich an mich zu wenden.

Sportliche Grüße

Euer

Holger Gugg

www.body-coaches.de

holger@body-coaches.de

