

KOHLLENHYDRATE

# Kalt-warm für den Darm

Profi-Biohacker Andreas Breittfeld verrät uns jeden Monat einen Trick, der dein Leben verbessert. Dieses Mal: die Kraft der Kälte – wie dein Kühlschrank Pasta, Reis und Kartoffeln gesünder macht.



Eine Nacht im Kühlschrank macht aus Reis, Nudeln und Kartoffeln ein Fest für die Darmbakterien.



### Die innere Stärke

Durch Erhitzung und anschließende Kühlung wird Stärke widerstandsfähig („resistent“) gegen Verdauungsenzyme in Magen und Dünndarm – und erst im Dickdarm verarbeitet. Gesundheits-Plus: Das stärkt die Darmschleimhaut (Stichwort: leaky gut) und verbessert deine Verdauung.

**M**an muss kein Biohacker sein, um zu wissen: Beilagen wie Nudeln, Reis oder Kartoffeln enthalten viele Kohlenhydrate. Kohlenhydrate zerlegt unser Verdauungsapparat zu Zucker. Und der wiederum sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel Achterbahn fährt. Das führt kurzfristig zu Heißhungerattacken – und langfristig zu einer ganzen Menge gesundheitlicher Probleme, die wir unter dem Begriff „Zivilisationskrankheiten“ zusammenfassen. Man muss kein Biohacker sein, um das schlecht zu finden.

## Der Zauber einer Nacht

Aber was tun? Ganz cool bleiben und auf die Kälte setzen! (Und zwar nicht nur, weil eine kalte Dusche oder ein Eisbad den Blutzuckerspiegel stabilisieren, das hier nur nebenbei.) Biohacker lassen Nudeln, Reis und Kartoffeln nach dem Kochen auskühlen, lagern sie eine Nacht im Kühlschrank und verwenden sie erst

am nächsten Tag. Ganz einfach aufwärmen oder nochmals kurz anbraten! Aber wozu diese kulinarische Ehrenrunde?

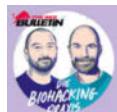
## Begeisterte Bakterien

Entscheidend ist eine chemische Reaktion, die sich vereinfacht so beschreiben lässt: Durch Erhitzen und Abkühlen verändert sich die Stärke in Nudeln, Reis und Kartoffeln derart, dass sie nicht im Magen und Dünndarm verarbeitet wird, sondern unverdaut in den Dickdarm wandert. Dort warten die Darmbakterien auf diese sogenannte „resistente Stärke“ – und sind glücklich über den Ballaststoff, den wir ihnen da servieren. Und so die Verdauung optimieren. Ist doch klogisch!



**ANDREAS BREITFELD, 49, ist Deutschlands bekanntester Biohacker. Er forscht in seinem speziellen Lab in München.**

**BIOHACKING umfasst, vereinfacht gesagt, alles, was Menschen eigenverantwortlich tun können, um Gesundheit, Lebensqualität und Langlebigkeit zu verbessern.**



### DIE BIOHACKING-PRAXIS

Der Performance-Lifestyle-Podcast für alle, die mehr über Biohacking (und sich selbst) erfahren wollen. QR-Code scannen und reinhören.