

Veronika Pichl

Klassiker LOW-CARB

Die besten kohlenhydratarmen
Alternativen für Pizza, Pasta,
Brot, Desserts und andere
Lieblingsgerichte

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

riva

Vorwort

Die Low-Carb-Alternative – Klassiker neu interpretiert

Glutenfrei, vegan, vegetarisch oder nur noch Rohkost? Das Thema Ernährung hat sich mittlerweile zu einer echten Wissenschaft entwickelt und die verschiedensten Ernährungsformen werden jeweils als Königsweg zu einem gesünderen, fitteren, jüngeren und schlankeren Selbst gepriesen. Ob Verzicht auf tierische Produkte, Klebereiweiße oder eine rein auf Früchten oder Rohkost basierte Ernährungsform, eines haben alle diese Ansätze meist gemeinsam: Sie sollen uns eine gesündere Alternative zu unserer bisherigen Ernährungsweise bieten, um uns mehr Kraft und Energie zu schenken. Häufig spielt aber gerade auch das Körpergewicht eine entscheidende Rolle bei der Entscheidung für eine Ernährungsumstellung. Der neue Speiseplan soll dabei helfen, dem Übergewicht nicht nur den Kampf anzusagen, sondern es ein für alle Mal in den Griff zu bekommen. Ein ernst zu nehmender Gegner hierbei ist der gleichermaßen bekannte wie gefürchtete Jo-Jo-Effekt, den es bei Diäten zu überlisten gilt. Schließlich kennt jeder das enttäuschende Phänomen, nach einer Diät schnell wieder zuzunehmen und vielleicht sogar noch mehr un-

erwünschte Pfunde auf den Rippen zu haben als vorher.

Besonders wichtig ist es darum, sich nicht nur für eine Crash-Diät zu entscheiden und sich lediglich ein paar Wochen in Verzicht zu üben, um danach zu alten Lastern zurückzukehren, sondern eine dauerhafte, gesunde Ernährungsumstellung zu wählen, die mehr Energie und Vitalität schenkt und die überflüssigen Pfunde ohne großen Verzicht und Heißhunger purzeln lässt. Doch wie soll das funktionieren? Wie kommt man ganz ohne Verbote und Hungern, sondern allein durch gesündere Alternativen zu einem fitteren, schlankeren Lebensstil?

Die Antwort: Achten Sie auf Ihren Kalorienbedarf und reduzieren Sie die Kohlenhydrate – Low-Carb ist das Stichwort dieser Ernährungsform!

In diesem Ratgeber erfahren Sie, welche positiven Auswirkungen die Low-Carb-Ernährung auf Ihre Gesundheit haben kann und warum Sie damit sehr gut abnehmen können. Der Rezeptteil präsentiert Ihnen viele Rezepte, die Ihnen zeigen, wie man Klassiker in einer Low-Carb-Variante zubereiten kann.

Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!

Mit Low-Carb ans Ziel

Gründe für eine Ernährungsumstellung gibt es viele. Meist geht es vor allem darum, sportliche Leistungen zu verbessern, einfach etwas für die Gesundheit zu tun oder mehr Energie im Alltag zu haben. Auch störende Speckröllchen oder erhebliches Übergewicht können der Anlass sein, um über die bisherige Ernährungsweise nachzudenken. Wenn die Lieblingsjeans vom letzten Jahr oder der Bikini aus dem vergangenen Strandurlaub einfach nicht mehr passen wollen und man sich eingestehen muss, dass hieran nicht die zu heiße Wäsche schuld war, wird klar: Es muss sich etwas ändern!

Oftmals fällt die Wahl dann auf eine möglichst radikale Veränderung, die maximale Erfolge und Ergebnisse verspricht. In der Folge geht dieser Plan bei manchen auf, bei vielen Diätwilligen stellen sich jedoch bald Enttäuschung und Verdruss ein. Entweder wollen die überflüssigen Pfunde trotz maximaler Anstrengungen und quälendem

Verzicht nicht purzeln oder aber das Durchhalten fällt einfach zu schwer und so kehren viele nach und nach zu alten Lastern zurück.

Wie angenehm wäre es, seine Ernährung auf gesunde Weise umzustellen, ohne dabei auf Lieblings Speisen verzichten zu müssen? Heißhunger und Jo-Jo-Effekt hätten dann endlich keine Chance mehr und die gesunde Ernährung ließe sich auch viel leichter in den Alltag integrieren.

Die gute Nachricht ist: Diese Ernährungsweise gibt es bereits! Und man kommt hierbei ganz ohne Hokuspokus oder fragwürdige Nahrungszusätze aus: Low-Carb ist nämlich alles andere als Zauberei, sondern respektiert vielmehr auf natürliche Weise die Funktion unseres Stoffwechsels. Ganz nebenbei hilft die Low-Carb-Ernährung auch noch dabei, überflüssige Pfunde loszuwerden und zu einem gesünderen, fitteren Ich zu finden.

Wird von radikalen Diäten oder Kuren gesprochen, sind schnell auch Heißhunger, Verzicht und die Enttäuschung darüber, im Nachhinein sogar noch mehr zu wiegen als vorher, ein Thema. Echte Ernährungs-Erfolgsgeschichten beginnen jedoch nur im seltensten Fall bei Ananas-Diät, Körner-Kur & Co. Vielmehr sind es die ausbalancierten Ansätze, die sich für eine dauerhafte Umstellung auf eine gesündere und natürlichere Lebensweise eignen und im Endeffekt zu einem anhaltend schlan-

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



ken Körper und zu mehr Wohlbefinden im Allgemeinen verhelfen. Insgesamt immer populärer und gerade bei Fitness-Fans besonders beliebt ist dabei der Umstieg auf eine kohlenhydratarme Ernährung. Und tatsächlich belegen zahlreiche Studien, dass die Low-Carb-Ernährung wirklich die Pfunde purzeln lässt, auch etlichen Krankheiten vorbeugt und dabei hilft, sich gesünder und wohler zu fühlen. Doch warum ist das so?

Der Grund dafür, dass Low-Carb funktioniert, liegt ganz einfach in der Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels begründet. Wird dem Körper Zucker zugeführt, steigt der Insulinspiegel im Blut entsprechend an.

Dieser Anstieg wiederum führt dazu, dass die in Lebensmitteln vorhandenen Nährstoffe, aber auch Kalorien effizienter aufgenommen und gespeichert werden können. Werden die vorhandenen Kalorien nicht etwa für Bewegung, Wärmeproduktion oder andere lebenswichtige Vorgänge verbraucht, werden sie von unserem Körper eingelagert und für Zeiten gespeichert, in denen eventuell weniger Energie zur Verfügung steht. Ein eigentlich nützlicher Vorgang, der sich jedoch in meist unerwünschten Speckröllchen und anderen unschönen »Energiedepots« bemerkbar macht.

Zusätzlich sorgen die vermehrte Insulinausschüttung und die schnelle Nährstoffaufnahme beim Verzehr von Zucker dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr des entsprechenden Le-



bensmittels rasch ansteigt. Nach dem schnellen Ansteigen fällt der Blutzuckerspiegel jedoch genauso schnell auch wieder ab – ein Umstand, den wir selbst als rasch wiederkehrendes Hunger- oder sogar Heißhungergefühl wahrnehmen können. Besonders gut bekannt ist dieses Blutzucker-Auf-und-Ab beispielsweise in Form der unbändigen Lust auf mehr, schon kurz nachdem man etwa ein Stück Schokolade, Eis oder andere Süßigkeiten gegessen hat.

Oftmals führen diese Schwankungen von Blutzucker- und Insulinspiegel darum nicht nur zu Heißhungerattacken und dem Verzehr von zu großen Portionen bestimmter Lebensmittel, auch begünstigt die übermäßige Insulinausschüttung zusätzlich die Speicherung der Nahrungskalorien in Form von ungeliebten Speckröllchen.

Darum gilt: Wer dauerhaft schlank und fit sein möchte, muss nicht nur seinen Blutzuckerspiegel im Blick behalten, sondern auch für einen niedrigeren Insulinspiegel sorgen. Schließlich bedeutet mehr Insulin immer auch eine vermehrte Energieaufnahme und somit mehr unansehnliche Fettdepots.



charose wiederum ist nichts anderes als ein Kohlenhydrat. Eine andere Form des Zuckers, die Glukose, umgangssprachlich auch Traubenzucker genannt, kann unser Körper sogar ganz einfach selbst aus Nahrungsmitteln, die Kohlenhydrate enthalten, herstellen. Zucker kann also viele Gesichter haben. Schließlich spielt es für unseren Stoffwechsel, Insulin- und Blutzuckerspiegel nur eine untergeordnete Rolle, woher der Zucker stammt, der Nährstoffaufnahme- und Energiespeicherungsprozesse anstößt. Und genau aus diesem Grund kommt es bei Low-Carb eben nicht nur auf die Reduzierung der konsumierten Menge an herkömmlichem Haushaltszucker, sondern auf die Verminderung der Kohlenhydratzufuhr insgesamt an. Wer seine Ernährung auf gesunde Weise umstellen möchte, sollte darum besonders genau auf die Zusammensetzung seiner konsumierten Lebensmittel achten! Schließlich verstecken sich Zucker und Kohlenhydrate auch besonders oft dort, wo wir sie am wenigsten vermuten.

»Kein Problem«, könnte man vielleicht denken. Von nun an werden einfach Süßigkeiten und Limonade vom Speiseplan gestrichen und schon klappt es wieder mit dem Blutzuckerspiegel. Doch ganz so einfach ist es nicht: Dass Zucker nur in süßen Speisen wie Schokolade, Kuchen & Co. vorkommt, ist wohl einer der verbreitetsten Ernährungsirrtümer überhaupt! Wenn wir von Zucker sprechen, denken wir meist an herkömmlichen, weißen Haushaltszucker, der bekanntermaßen Zähnen und Figur nicht gerade guttut, aber herrlich süß schmeckt. Hinter den kleinen, süßen Kristallen verbirgt sich aber im Endeffekt Saccharose. Die Sac-

Low-Carb und Diät

Oftmals ist der Wunsch, ein paar Pfunde zu verlieren, Anlass dafür, sich mit dem Thema Low-Carb-Ernährung auseinanderzusetzen. Schließlich beginnen besonders viele Ernährungs-Erfolgsgeschichten mit der Reduzierung der konsumierten Kohlenhydratmenge. Der Grund, warum sich so viele Menschen aber nicht nur für eine zeitlich

begrenzte Low-Carb-Diät entscheiden, sondern dieser Ernährungsform dauerhaft treu bleiben, hat nicht allein etwas mit dem Körpergewicht zu tun. Neben zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen, wie beispielsweise der Verminderung des Diabetesrisikos, stellen viele Low-Carb-Anhänger positive, im Alltag spürbare Veränderungen fest, die es

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

leicht machen, die kohlenhydratreduzierte Ernährung beizubehalten. Besonders oft gehören hierzu eine positive Veränderung des allgemeinen Energielevels, also mehr Ausdauer in Sport und Freizeit, mehr Stresstoleranz, ein besseres Hautbild, weniger Verdauungsprobleme und insgesamt ein gesteigertes Wohlbefinden. Nichtsdestotrotz ist Übergewicht oder der Wunsch, etwas Gewicht zu verlieren, immer noch der vorherrschende Grund, sich für eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise zu entscheiden. Um zu verstehen, warum diese Entscheidung goldrichtig ist, ist



es notwendig, die Ursachen und Zusammenhänge rund um die Themen Übergewicht, Gewichtszunahme und Gewichtsverlust zu verstehen.

Warum verschwindet das lästige Hüftgold nicht?

Mit ein paar Pfunden zu viel oder sogar echtem Übergewicht plagen sich heute immer mehr Menschen herum. Entsprechend groß ist nicht nur der Wunsch, sondern auch die Notwendigkeit, die eigene Ernährung auf gesunde Weise umzustellen, um teilweise gravierende Folgeerkrankungen wie Diabetes, Gelenkprobleme und vieles mehr zu verhindern. Tatsächlich geht es bei der Ernährungsumstellung oft nicht nur darum, einem gewissen Schönheitsideal zu entsprechen, sondern um eine medizinische Notwendigkeit. Erschreckenderweise hat sich krankhaftes Übergewicht in den Industrieländern mittlerweile zu einer echten Volkskrankheit entwickelt und

beängstigende Ausmaße angenommen:

So fand das Robert-Koch-Institut beispielsweise unlängst heraus, dass in Deutschland etwa 53 Prozent der Frauen und ganze 67 Prozent der Männer nicht nur ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen haben, sondern tatsächlich übergewichtig sind, das heißt, einen BMI von über 25 aufweisen! Ein Umstand, der nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch das Gesundheitssystem enorm belastet.

Doch warum ist das so? Warum werden wir immer dicker?

Selbstverständlich spielen oft Bewegungsmangel und der Umstand, dass wir einfach zu viel essen, eine Rolle,

wenn es um die Ursachen von zu vielen Pfunden geht. Doch das trifft längst nicht auf alle Menschen mit Gewichtsproblemen zu. Besonders genau wissen das diejenigen, die trotz geringerer Portionsgrößen, sportlicher Aktivität oder fettarmer Ernährung einfach keine Abnehmerfolge verbuchen können. Bereits hieran zeigt sich, dass nicht nur die Menge dessen, was wir essen, sondern gerade auch das, WAS wir essen, darüber entscheidet, wie sich Nahrung auf unseren Körper auswirkt. Ernähren wir uns falsch, fördern wir die Fettspeicherung und hemmen gleichzeitig den Fettabbau – ein Teufelskreis, dem sich oftmals weder durch kleinere Portionen noch durch etwas mehr Bewegung entkommen lässt.

Es ist jedoch nicht direkt das Nahrungsfett, das dafür sorgt, dass Kalorien in störendes Hüftgold umgewandelt werden. Häufig ist ein zu hoher Insulinspiegel dafür verantwortlich, dass Nahrungskalorien auf direktem Wege

in störende Pölsterchen verwandelt werden.

Überhöhte Insulinwerte und ein schädliches Blutzucker-Auf-und-Ab können durch einen hohen Kohlenhydratkonsum (vor allem weißes Mehl und Zucker) entstehen. Brot, Pasta, Kuchen und Zucker in verschiedenster Form werden in den Industrieländern in rauen Mengen verzehrt und legen unseren Fettstoffwechsel mit riesigen Portionen einfacher Kohlenhydrate fast komplett lahm.

Insbesondere der hohe Zuckerkonsum, vor welchem mittlerweile sogar die WHO warnt, ist dabei oft verantwortlich für unerwünschte Speckröllchen oder sogar echtes Übergewicht. Das Tückische dabei: Große Mengen an Kohlenhydraten verstecken sich auch dort, wo wir sie am wenigsten vermuten. Nicht nur Ketchup, Limonade, Saft & Co. liefern mit großen Mengen an Zucker eine teilweise unüberschaubare Menge an Kohlenhydraten, die

unsere Abnehmerfolge stagnieren lässt. Gerade auch vermeintliche Abnehmhelfer in Form von Light-Produkten sind zwar oft fettreduziert, mit viel Zucker und anderen enthaltenen Kohlenhydratquellen aber Abnehmerfolgen keinesfalls förderlich.



Umdenken statt fettfrei leben

Obgleich wir im Laufe der vergangenen Jahrzehnte immer weniger Fett verzehren, nimmt die Zahl der Menschen mit Gewichtsproblemen kontinuierlich zu. Bereits das sollte ein Hinweis darauf sein, dass Fette allein nicht der Grund für Gewichtszunahme oder ausbleibende Abnehmerfolge sein können. Erwie-senermaßen ist das Risiko, nach einer fettreduzierten Diät und der anschließenden Rückkehr zu alten Essgewohnheiten sogar noch mehr zu wiegen als

zuvor, besonders hoch. Nicht nur deshalb sollten wir uns also insbesondere von dem Irrglauben, mit einer geringeren Menge an konsumierten Nahrungs-fetten würden auch unweigerlich die Pfunde purzeln, endlich verabschieden. Vielmehr ist es an der Zeit, zu verstehen, wie unser Stoffwechsel tatsächlich funktioniert, um mit einer gesunden, sinnvollen und kohlenhydratarmen Ernährung die Pfunde ganz natürlich und ohne Verzicht purzeln zu lassen.

Unser Stoffwechsel – mehr Power durch gesunde Energie

Bereits seit den 60er-Jahren wird eine kohlenhydratarme Ernährungsweise insbesondere mit dem Namen Robert Atkins und der nach dem Ernährungswissenschaftler und Herzspezialisten benannten Diät in Verbindung gebracht. Die Atkins-Diät, die im krassen Gegensatz zur damals und auch heute noch verbreiteten Ernährungsüberzeugung auf viele Fette und besonders wenige Kohlenhydrate setzt, wurde seither immer wieder hochgelobt und in regelmäßigen Abständen auch verteuftelt. Heute weiß man jedoch, nicht zuletzt auch aufgrund von wissenschaftlichen Erkenntnissen, dass der Atkins-Ansatz nicht nur als Diät absolut zielführend, sondern zudem viel gesünder ist als der übermäßige Kohlenhydratkonsum. Die Frage, warum der hohe Konsum von Kohlenhydraten zu Übergewicht und

einem niedrigeren Energielevel führt, beantwortet uns dabei die Funktionsweise des menschlichen Stoffwechsels: Bekanntermaßen benötigt unser Körper Energie. Nicht nur, um sportlich aktiv zu sein oder körperliche Arbeiten zu verrichten, sondern auch dann, wenn wir uns gar nicht bewegen. Lebensnotwendige Vorgänge, allein das Denken und Atmen, verbrauchen Energie, die wir über unsere Nahrung aufnehmen müssen.

Um uns mit Energie zu versorgen, liefert unsere Nahrung drei Brennstoffe, die unser Körper verwerten kann:

- Fette,
- Kohlenhydrate
- und Proteine.

Aus diesen drei Brennstoffen kann, hauptsächlich in den Kraftwerken unse-

rer Zellen, den Mitochondrien, Energie gewonnen werden. Durch ihren Abbau und die Umwandlung in nutzbare Ener-

gie werden sämtliche Körperfunktionen überhaupt erst möglich.

Proteine – wertvoller Brennstoff



Aus Aminosäuren bestehend, sind Proteine für unseren Körper besonders wichtig. Zwar können einige Aminosäuren von unserem Organismus selbst hergestellt werden, längst aber nicht

alle, und diese müssen deshalb über die Nahrung aufgenommen werden. Aus den Aminosäuren können dann wichtige Stoffe, wie beispielsweise Enzyme, produziert werden. Außerdem können Proteine von unserem Körper selbstverständlich in Energie umgewandelt werden. Neben Glukose, die aus Proteinen in der Leber hergestellt werden kann, fallen bei der Proteinumwandlung jedoch auch Stickstoffverbindungen an. Diese entstehen in unseren Nieren und müssen abtransportiert werden. Entsprechend ist es bei einer sehr proteinreichen Ernährung besonders wichtig, viel zu trinken, damit die Nieren mit der Entsorgung dieser Abfallprodukte nicht überlastet werden.

Kohlenhydrate – liefern schnelle Energie

Große Mengen an Kohlenhydraten nehmen wir häufig in Form von Haushaltszucker, der sich in süßen Getränken, Backwaren, Joghurt und vielem mehr verbirgt, zu uns. Auch viele Obstsorten liefern jede Menge Kohlenhydrate. Im Übrigen konsumieren wir sie auch in Form von Stärke, die beispielsweise in Nudeln, Kartoffeln oder Brot steckt. Stärke, Haushaltszucker oder

Fruchtzucker können in unserem Körper besonders schnell in ihre Bestandteile zerlegt und als Energie nutzbar gemacht werden. Kohlenhydrate, die wir über unsere Nahrung aufnehmen, kommen meist in Form von Glukose (Traubenzucker) vor. Auch besonders stärkehaltige Lebensmittel wie Brot, Reis, Nudeln oder Mehl bestehen aus Glukoseverbindungen.

© des Titels »Klassiker Low-Carb« (ISBN 978-3-7423-0130-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Gelangt die Glukose über unsere Nahrung in den Körper, kann sie im Darm besonders schnell aufgespalten werden und ihre Glukosemoleküle können dann in den Blutkreislauf gesendet werden – der Blutzuckerspiegel steigt. Das kann insbesondere dann nützlich sein, wenn Gehirn oder Muskeln besonders schnell verfügbare Energie benötigen – im Alltag hingegen ist ein rasanter Anstieg des Blutzuckerspiegels nicht immer sinnvoll. Auf Dauer gesehen können erhöhte Blutzuckerwerte nämlich zu Folgeerkrankungen, wie unter anderem Diabetes Typ 2, führen. Darüber hinaus fällt der Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit, die zum großen Teil aus den einfachen Kohlenhydraten



von Brot oder Pasta besteht, genauso rasch wieder ab, wie er zuvor angestiegen ist. Diese rasante Blutzucker-Berg- und-Tal-Fahrt führt dazu, dass wir uns nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit schnell wieder hungrig, wenn nicht sogar heißhungrig fühlen.

Fette – Freund oder Feind?

Fette sind nicht nur Geschmacksträger, sondern auch für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine unentbehrlich. Das Fett, das wir über unsere tägliche Nahrung zu uns nehmen, besteht überwiegend aus Triglyzeriden, die unseren Muskeln als Brennstoff dienen und allgemein zur Energiegewinnung genutzt werden können.

Nicht nur in der Ernährungswissenschaft wird zwischen gesättigten, ungesättigten und Transfettsäuren unterschieden. Um welche Art von Fettsäure es sich im Endeffekt handelt und ob sie mehrfach oder einfach gesättigt oder ungesättigt ist, hat etwas mit ihrem chemischen Aufbau zu tun. Bekannter



noch als der Aufbau der Fettsäuren selbst ist die Annahme, dass nur ungesättigte Fettsäuren gesund seien. Gesättigte Fettsäuren hingegen wurden lange Jahre als Krankmacher verschrien und von vielen Menschen darum möglichst vom Speiseplan gestrichen. Heute hat man jedoch anhand zahlreicher Studien festgestellt, dass weder die konsumierte Fettmenge noch die Blutfettwerte in einem direkten Zusammenhang zu bestimmten Krankheitsbildern stehen. Im Gegenteil: Heute weiß man, dass die oft als ungesund verteuflten gesättigten Fettsäuren, die in Milchprodukten, Fleisch und Butter vorkommen, häufig sogar die gesündere Alternative darstellen. Das liegt nicht zuletzt daran, dass diese Fette, im Gegensatz zu ei-

nigen ungesättigten Fetten, auch während des Erhitzens keine schädlichen Nebenprodukte entstehen lassen.

Transfettsäuren hingegen entstehen entweder beim starken Erhitzen ungesättigter Fettsäuren oder durch industrielle Fetthärtungsprozesse. Industriell gehärtetes Fett wird immer dann verwendet, wenn ein zu schnelles Ranzigwerden von Lebensmitteln auch bei Luftkontakt vermieden werden soll. Anders als ungesättigte und gesättigte Fettsäuren stellen die Transfettsäuren erwiesenermaßen tatsächlich ein Gesundheitsrisiko dar. Insbesondere tragen sie zu einem ungesund hohen Cholesterinspiegel, hohem Blutdruck und vermutlich auch zu einem gesteigerten Krebsrisiko bei.

Über das Zusammenwirken der drei Brennstoffe: Achtung, Insulin!

Der größte Feind im Kampf gegen ungeliebte Pfunde ist nicht das Nahrungsfett selbst, sondern vielmehr das Insulin, das die Speicherung überschüssiger Energie in Fettdepots erst möglich macht.

Das Hormon Insulin dient dazu, die Aufnahme von Glukose in Muskel- und Fettgewebe zu ermöglichen und sie zur Energiegewinnung verfügbar zu machen. Obwohl dieser Vorgang absolut nützlich ist, hat Insulin auch Auswirkungen auf unseren Fettstoffwechsel, die oft überaus unerwünscht sind: Das Hormon steht dem Abbau von Fett nämlich fast vollständig im Weg! Nehmen

wir mit unserer Nahrung Kohlenhydrate und Fette gleichzeitig auf, werden die schnell verfügbaren Kohlenhydrate zuerst zur Energiegewinnung herangezogen, während das Nahrungsfett auf direktem Weg in unsere Fettdepots wandert.

Insbesondere nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten werden große Mengen an Insulin freigesetzt, die dabei helfen, dass die aus den Kohlenhydraten hergestellte Glukose möglichst zügig in den Körperzellen verwertet werden kann. Doch selbst dann, wenn die verfügbaren Kohlenhydrate längst aufgebraucht sind, befindet sich immer

noch eine große Menge an Insulin im Blutkreislauf, die den Zellen eine Glukoseaufnahme signalisiert. Hierdurch sinkt in der Folge der Blutzuckerspiegel rasant ab und in der Konsequenz kommt ein erneutes Hungergefühl auf – ein Kreislauf, der schnell zu ungewollt großen Portionen und Übergewicht führen kann.

Damit sich dieses negative Zusammenspiel von Kohlenhydraten, Fetten und Insulin zumindest in Grenzen hält, hilft es, auf Vollkornprodukte, die komplexe Kohlenhydrate enthalten, umzusteigen. Die komplexen Kohlenhydrate werden langsamer verdaut und auch die hergestellte Glukose kann nur zeitverzögert ins Blut gelangen. Dieser Mechanismus sorgt dafür, dass weniger gravierende Blutzucker- und Insulinspiegelschwankungen auftreten und sich der unerwünschte Heißhungerkreislauf nach dem Verzehr von Vollkornprodukten im Rahmen hält. Allerdings führt auch der Genuss von Vollkorn-Kohlenhydraten zu einer vermehrten Insulinausschüttung und damit zu einem gehemmten Fettabbau.

Kurz gesagt: Insulin sorgt dafür, dass unsere Fettreserven nicht schmelzen, sondern zur Energiegewinnung unan-



getastet bleiben. Die aufgenommenen Kohlenhydrate werden schnell zur Energiegewinnung genutzt, während überschüssige Energie auf direktem Weg in unsere Fettdepots gelangt. Wird nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit die gewonnene Glukose nicht vollständig verbraucht, kann sie zwar in gewissem Maße in Form von Glykogen in unserer Muskulatur gespeichert werden, essen wir jedoch mehrfach täglich größere Mengen an Kohlenhydraten, sind diese Speicher schnell voll. In der Konsequenz geht die überschüssige Glukose in die Fettsynthese ein und wird vom Körper gespeichert. Große Mengen an Insulin begünstigen diesen Vorgang. Es lässt sich also sagen, dass Insulin nicht nur den Fettabbau hemmt, sondern vorhandenes Fett quasi in den ungeliebten Röllchen einschließt.

Günstiges Zusammenspiel: die Ketose

Kohlenhydrate und Fette können jedoch auch ganz anders! Ein günstigeres Zusammenspiel, das gerade dann angestrebt werden sollte, wenn ein

paar überflüssige Pfunde purzeln sollen, ist der Zustand der Ketose. Bei diesem Stoffwechselfvorgang werden Fette aus unserer Nahrung oder

unseren Fettdepots anstelle von Kohlenhydraten zur Energiegewinnung genutzt. Mit einer gezielt kohlenhydratarmen Ernährungsweise können wir darauf hinarbeiten, diesen Stoffwechselzustand, der seinen Namen aufgrund der dabei hergestellten Ketontkörper trägt, zu erreichen. So kann der Fettabbau gezielt angeregt werden, ohne dabei eine Energie-Unterversorgung zu provozieren.

Der Stoffwechselzustand der Ketose, auch Hungerstoffwechsel genannt, kann erreicht werden, wenn täglich nicht mehr als etwa 50 Gramm Kohlenhydrate konsumiert werden. Ist das der Fall, kann nicht mehr alle benötigte Energie aus Glukose bezogen werden und so beginnt der Organismus, Fett als Energielieferanten zu verwerten. Der restliche Energiebedarf kann außerdem durch Aminosäuren aus proteinreicher Nahrung gedeckt werden.

Um den Stoffwechselzustand der Ketose zu erreichen, muss dem Körper jedoch ein gewisser Anlass geboten werden – schließlich fällt ihm die schnelle Energiegewinnung aus einfachen Kohlenhydraten viel leichter als der komplexere Vorgang der Verstoffwechslung von Fetten. Der nötige Auslöser wird durch die Reduzierung der aufgenommenen Kohlenhydratmenge gesetzt, sodass lästige Fettreserven endlich anfangen können zu schmelzen. Bei vielen Diäten wird deshalb gerade in der Anfangsphase und zur Gewichtsreduktion ein kompletter Verzicht auf Kohlenhydrate vorgeschlagen. Im Rahmen einer gesunden eiweißreichen Ernährung und zum Erhalt der Traumfigur kann jedoch eine Kohlenhydratmenge von etwa 50 bis 110 Gramm täglich, vorzugsweise bestehend aus komplexen Kohlenhydraten, problemlos konsumiert werden.

Fit und glücklich mit Low-Carb



Eine kohlenhydratarme Ernährung macht nicht nur schlank, sondern auch fitter und glücklicher! Das hat zum einen damit zu tun, dass durch die Low-Carb-Ernährungsweise zahlreichen Krankheiten vorgebeugt werden kann, und zum anderen mit dem Umstand, dass eine kohlenhydratarme Ernährung auch unsere körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit steigern kann – und Erfolg macht bekanntermaßen sogar

noch glücklicher als ein Stück Schokolade.

Besonders deutlich zeigt sich das am Beispiel von Leistungssportlern und Profi-Athleten: Ernährungswissenschaftler bestätigen heute, dass bei Wettkämpfen oft derjenige die Nase vorn hat, dessen Stoffwechsel besonders gut darauf trainiert ist, Fett zur Energiegewinnung zu nutzen. Wenig verwunderlich, schließlich bietet Fett als Energiequelle viel größere Reserven.

Natürlich ist eine kohlenhydratarme Ernährungsweise aber genauso für all diejenigen interessant, die es nicht auf sportliche Höchstleistungen oder einen Marathonlauf abgesehen haben. Auch im Alltag, zur Gewichtsreduktion und um gesund und fit zu bleiben, bietet Low-Carb zahlreiche erwiesene Vorteile.

Langfristiger Gewichtsverlust:

Wer mit Low-Carb Gewicht verliert, schafft es im Gegensatz zu anderen Diäten meist auch, sein Wunschgewicht langfristig zu halten. Das kommt oft auch daher, dass durch die Auseinandersetzung mit den Themen Low-Carb und Ernährung, gesündere Zubereitungsformen und das Ersetzen von ungesunden Nahrungsmitteln und Snacks durch Low-Carb-Alternativen häufig das Bewusstsein für den eigenen Körper verbessert und gestärkt wird. So gelingt es dann auch, wenn das Wunschgewicht einmal erreicht ist, nicht wieder in alte, ungesunde Ernährungsmuster zu verfallen.

Mehr Muskelaufbau, mehr Energie, weniger Entzündungen:

Eine kohlenhydratarme Ernährung kann sehr gut dabei helfen, Fett abzubauen und in Form zu kommen. Wer jedoch nicht nur Fett verlieren, sondern auch durch Sport gezielt Muskeln aufbauen und seinen Körper straffen möchte, profitiert zusätzlich von vielen gesunden Proteinen, welche die Kohlenhydrate fortan auf dem Speiseplan ersetzen. Schließlich sind Proteine für den Muskelaufbau existenziell wichtig und helfen dabei, den Körper straff und fit zu erhalten. (Siehe dazu auch Eiweiß for fit, riva Verlag 2016 – mit vielen Low-Carb-Rezepten.)

Zudem wird von vielen Low-Carb-Anhängern immer wieder berichtet, dass sie sich mit dieser Ernährungsform energiegeladener und einfach wohler fühlen. Zum einen kann das mit einer Regulierung des Blutzuckerspiegels und der damit verbundenen Regulierung des Heißhungerkreislaufs zu tun haben. Zum anderen können mehr Wohlbefinden und Energie aber auch



mit dem Ersetzen ungesunder Snacks durch vitamin-, mineralstoff- und nährstoffreichere Alternativen zusammenhängen.

Zusätzlich profitieren Low-Carb-Fans über den Fettabbau hinaus von einem niedrigeren Insulinspiegel: Insulin friert

nämlich nicht nur unseren Fettstoffwechsel ein, sondern steht auch in Verbindung mit diversen Entzündungsmarkern. Oft kommt es deshalb vor, dass nach dem Umstieg auf Low-Carb Gelenksbeschwerden und ähnliche Probleme wie von selbst verschwinden.

Erfolgreich starten mit Low-Carb

Eine Ernährungsumstellung ist immer ein großer Schritt – mit ein paar einfachen Tricks fällt sie jedoch gleich viel leichter! Schließlich bewirken sinnvolles Einkaufen, tatkräftige Unterstützung von Familie und Freunden sowie ein

cleveres Ersetzen ehemaliger Ernährungssünden schon eine ganze Menge und sind auf dem Weg zu einem gesünderen, fitteren und schlankeren Ich nicht zu unterschätzende Helfer!

Clever und gesund einkaufen

Zwar muss bei der Low-Carb-Ernährung nicht gänzlich auf Kohlenhydrate verzichtet werden (sonst hieße es ja schließlich auch No Carb ...), dennoch sollte die Menge der aufgenommenen

Kohlenhydrate genau im Blick behalten werden. Nicht selten verstecken sich diese nämlich auch dort, wo wir sie gar nicht vermuten, und machen uns beispielsweise durch versteckten Zucker einen großen Strich durch die Low-Carb-Rechnung.

Um Körperfett schnell und effektiv abzubauen und sich die geballte Kraft der Ketose zunutze zu machen, sollte die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge unter 50 Gramm liegen. Zudem empfiehlt es sich, möglichst komplexe Kohlenhydrate, wie sie etwa in Vollkornprodukten vorhanden sind, zu bevorzugen, um lange satt zu bleiben, Heißhunger vorzubeugen und eine möglichst langsame Aufnahme der



Glukose in den Blutkreislauf zu gewährleisten. Wem es weniger auf einen möglichst raschen Gewichtsverlust, sondern eher auf einen gesünderen Lebensstil und das Halten des erreichten Gewichtes ankommt, der kann sich sogar bis zu 120 Gramm Kohlenhydrate täglich gönnen. Das ist allerdings auch vom individuellen Aktivitätslevel der Person abhängig.

Um hier den Überblick zu behalten, ist es besonders wichtig, die Zusammensetzung und die Zutaten unserer Lebensmittel genau zu kennen. Glücklicherweise helfen uns hier die Etiketten auf fast allen Lebensmittelverpackungen enorm weiter. Low-Carb-Anfänger sollten sich darum unbedingt angewöhnen, bereits im Supermarkt Zutaten und Inhaltsstoffe zu studieren. Als Faustregel kann für den Anfang gelten, dass nichts in den Einkaufswagen kommt, was mehr als 10 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthält. Allerdings ist das nur eine Faustregel, um kohlenhydrattechnisch gar nicht erst in Versuchung zu kommen. Selbstverständlich müssen auch die Portionsgrößen



im Auge behalten werden! Außerdem kann man auch Low-Carb-Gerichte kreieren, wenn man Lebensmittel mit mehr und sehr wenigen Kohlenhydraten klug kombiniert.

Übrigens: Wer auf Low-Carb umsteigt, wird zumindest am Anfang etwas mehr Zeit für den Einkauf und die Essensplanung aufwenden müssen. Schließlich nimmt das genaue Studieren sämtlicher Lebensmitteletiketten einige Zeit in Anspruch. Bald wird das gesunde und kohlenhydratbewusste Einkaufen aber fast wie von selbst klappen und die anfängliche Mühe ist hierbei nur ein erster Schritt auf dem Weg zu einer bewussteren, gesünderen Ernährung.

Kohlenhydrate im Griff

Wenn nicht alle Mitglieder des Haushalts konsequent mit am Low-Carb-Strang ziehen wollen, hilft es, Rückschlägen durch cleveres Einkaufen vorzubeugen. So können beispielsweise gerade die Süßigkeiten und Kohlenhydrat-Bomben eingekauft werden, die den übrigen Fa-

milienmitgliedern besser schmecken als dem Low-Carb-Einsteiger. Ist das nicht möglich, kann es oft auch hilfreich sein, kohlenhydratreiche Lebensmittel so aufzubewahren, dass sie sich nicht ständig im Blickfeld befinden – dann ist die Versuchung gleich viel geringer.



Darüber hinaus gilt selbstverständlich auch: selbst gemacht statt fertig gekauft! Wer sich leckere Low-Carb-Gerichte und Snacks selbst zubereitet, kann sich viel sicherer sein, was genau in den konsumierten Lebensmitteln steckt, und vermeidet zusätzlich oft auch den übermäßigen Konsum ungesunder Transfettsäuren, heißhungerfördernder Geschmacksverstärker usw. Doch auch wer selbst kocht, sollte darauf achten, wie viele Kohlenhydrate in

seinen Speisen stecken. Um den Überblick zu behalten, kann das genaue Abwiegen von Zutaten zumindest am Anfang sehr hilfreich sein. Eine Küchenwaage und vielleicht sogar ein Ernährungstagebuch sind darum sinnvolle Tools, die in keiner Low-Carb-Küche fehlen sollten.

Eine tolle Idee, um auch unterwegs oder bei der Arbeit stets gesund und kohlenhydratarm versorgt zu sein, ist das Vorbereiten gesunder Mahlzeiten und Snacks zum Mitnehmen. Ein paar verschließbare Boxen oder Glasbehälter, die sich zum Transportieren eignen, sollten daher ebenfalls in keiner Küche fehlen. So kann nicht nur in der Mittagspause stets auf eine gesunde Low-Carb-Alternative zurückgegriffen werden, auch können zu große Portionen ganz leicht durch clevere Vorbereitung vermieden werden.

Vorsicht: die schlimmsten Carb-Fallen

Neben zu großen Portionen und der Versuchung, in der Mittagspause zu kohlenhydratreichen Kantinenspezialitäten zu greifen, lauern Kohlenhydratfallen oft auch da, wo wir sie nicht unbedingt erwarten. Besonders wichtig ist es darum zum einen, durch selbst gemachte Low-Carb-Alternativen vorzusorgen, zum anderen aber auch, sich mit der Zusammensetzung von Lebensmitteln generell zu beschäftigen. Schließlich verstecken sich nicht nur in Weizenmehl, Reis und Nudeln beson-

ders viele Kohlenhydrate. Zu den bekanntesten Kohlenhydratbomben, mit denen wir in Kantine, Restaurant und Imbiss häufig konfrontiert werden, gehören unter anderem:

- Backkartoffel mit ca. 18 g Kohlenhydraten pro 100 g
- Cola und Limonade mit ca. 10 g Kohlenhydraten pro 100 ml
- Pommes frites mit ca. 40 g Kohlenhydraten pro 100 g
- Weißbrot mit ca. 50 g Kohlenhydraten pro 100 g

- Ketchup mit ca. 25 g Kohlenhydraten pro 100 g

Wer mit Low-Carb erfolgreich sein möchte, muss genau auf Zutaten und Inhaltsstoffe seiner Lebensmittel ach-

ten, um High-Carb-Fallen nicht nur zu vermeiden, sondern clever ersetzen zu können.

Damit der Start gleich viel leichter fällt, haben wir eine Liste der tückischsten Carb-Fallen zusammengestellt.

Fertiggerichte – heimliche Zuckerbomben

Vorsicht vor Fertiggerichten! Selbst wer auf vermeintlich kohlenhydratarmer Snacks und Gerichte wie Eiersalat, Suppen, Saucen und Ähnliches setzt, erlebt bei genauerem Hinsehen oft eine böse Kohlenhydrat-Überraschung! Gerade in industriell stark verarbeiteten Produkten wird besonders oft Zucker als Geschmacksverstärker verwendet – und so entpuppt sich die vermeintlich gesunde Alternative schnell als heimliche Kohlenhydratbombe.



Zuckerfrei – trügerische Mogelpackung

Bonbons, Fruchtgummi, Joghurt & Co. kohlenhydratfrei genießen? Ganz einfach! Beim nächsten Supermarktbesuch wird einfach zu einem Produkt gegriffen, auf dem die Aufschrift »zuckerfrei« prangt und schon ist das Problem gelöst. So einfach ist es aber leider doch nicht!

Um mit dem Attribut »zuckerfrei« werben zu dürfen, darf dem Produkt nur eine gewisse Höchstmenge an herkömmlichem Haushaltszucker (Saccharose) zugesetzt werden. Andere Zu-

