

# Low Carb

Abnehmen ohne Leidensdruck  
und dauerhaft schlank bleiben

Eine Kurzanleitung

## Inhalt

Einführung .....	2
Das Wirkprinzip von Low Carb.....	2
Was Sie über Kohlenhydrate wissen sollten .....	2
Was sind Kohlenhydrate?.....	2
Warum Kohlenhydrate problematisch sind .....	2
Die ketogene Ernährung.....	4
Was bringt die Low Carb Ernährung? .....	5
Legen Sie los! .....	6
Ihre neuen Ernährungs-Prinzipien.....	6
Obergrenze für den täglichen Kohlenhydrate-Konsum .....	6
Ausreichend Proteine .....	6
Fett ist ein Freund - sofern man auf Qualität achtet.....	6
Täglicher Essens-Rhythmus .....	7
Vorsicht vor “Gesundem Essen” .....	8
Die wichtigsten Verbote .....	9
Erklären Sie Nährwert-Deklarationen zur Pflichtlektüre.....	10
Eine Liste empfohlener Lebensmittel.....	10
Vegetarische Umsetzung der Low Carb Diät .....	12
Schritt für Schritt zum Erfolg .....	13
1. Den Start planen.....	13
2. Sanfte Umstellung .....	13
3. Vollständige Umstellung auf No-Carb .....	13
4. Die Lebensfreude bewahren .....	14
5. Low Carb zur Lebensphilosophie machen .....	15

# Einführung

In den letzten Jahren ist die Low Carb Diät extrem populär geworden. Kein Wunder: Über 20 Studien beweisen, dass diese Diät wirksamer ist als die meisten anderen. Selbst im medizinischen Bereich wird sie eingesetzt, zum Beispiel bei Kindern, die unter Epilepsie leiden.

Low Carb ist ein bisschen mehr als bloß eine «Diät». Sie ist eine Umstellung der gesamten Ernährungs-Philosophie. Für die einen vorübergehend – für einige Monate -, für andere dauerhaft.

Egal, wofür Sie sich entscheiden: Wenn Sie die Low Carb Diät starten, können Sie nur gewinnen. Sei es kurzfristig, um einige Pfunde loszuwerden, sei es langfristig als neue Art der gesunden Ernährung.

Dieses kleine Büchlein hilft Ihnen, das Wichtigste zu Low Carb zu erlernen und soll Ihnen Mut machen, diese Diät beherzt anzupacken.

## Das Wirkprinzip von Low Carb

### Was Sie über Kohlenhydrate wissen sollten

#### Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind **Saccharide**, also «Zucker». Es gibt verschiedene Sorten davon, zum Beispiel Monosaccharide wie Traubenzucker oder Polysaccharide wie Vollkorn-Getreide.

Kohlenhydrate sind **Energielieferanten**, welche der Körper schneller verwerten kann als Proteine und Fett. Deshalb sind kohlenhydratreiche Nahrungsmittel beliebte Energiegeber beim Sport (Traubenzucker, Müsli, usw.).

Kohlenhydrate sind **Geschmacksgeber**, welche der menschliche Gaumen als besonders lecker empfindet. Deshalb bestehen fast alle «leckeren» Esswaren und Süßigkeiten vorwiegend – oder ausschließlich – aus Kohlenhydraten.

#### Warum Kohlenhydrate problematisch sind

Das Problem der Kohlenhydrate: Wir essen zu viel davon! Beliebte Produkte wie Reis, Kartoffeln, Brot, Kekse, Chips usw. bestehen zur Hauptsache aus Kohlenhydraten. Schauen Sie sich einmal Ihren Einkaufswagen bei einem Großeinkauf an. Überlegen Sie, wieviele der gekauften Lebensmittel zur Hauptsache aus Kohlenhydraten bestehen. Oder betrachten Sie die Theke einer Konditorei, einer Bäckerei oder eines Schnellverpflegungs-Restaurants: Kohlenhydrate, so weit das Auge reicht!

Warum ist das so?

## Gründe, weshalb Kohlenhydrate allzu beliebt geworden sind:

- Kohlenhydrate sind die billigsten Lebensmittel. Zucker und Reis beispielsweise zählen zu den preiswertesten Lebensmitteln überhaupt.
- Kohlenhydrate sind lecker. Das hat auch die Industrie gemerkt. Fast alles, was Spaß macht, hat Zucker drin.
- Kohlenhydrate helfen schnell gegen Hunger. Ein Hungerloch am Nachmittag? Rasch ein Brot - und der Körper ist wieder befriedigt.
- Kohlenhydrate geben einen Energiekick. Ganze Industrien bauen auf diesen Effekt. Zum Beispiel die Schokoriegel ("Mars macht munter") oder die Energy Drinks (die Energie kommt vom Zucker, nicht vom Taurin!).
- Kohlenhydrate sind Stimmungsaufheller. Viele süße Produkte sind als "Verwöhnprodukte" von Kindesbeinen an gelernt. Sie rufen im Unterbewusstsein Erinnerungen an das liebevolle Verwöhnen durch die Mutter wach.

## Warum Kohlenhydrate ungesund sind

Der Körper ist auf einen bestimmten Blutzucker-Spiegel eingestellt. Wenn das Niveau des "richtigen" Blutzucker-Gehaltes nicht stimmt, reagiert der Körper:

- Zu hoher Blutzucker-Spiegel: Die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus. Insulin senkt den Blutzucker-Spiegel.
- Zu niedriger Blutzucker-Spiegel: Der Körper signalisiert ein "Tief", eine Heißhunger-Attacke. Man fühlt sich schlapp oder sogar zitterig.

Wenn man nun zu viel Kohlenhydrate isst, führt das einem verheerenden Teufelskreis:

1. Der Blutzucker-Spiegel steigt über das erlaubte Maß hinaus an (Überzuckerung)
2. Der Körper schüttet zu viel Insulin aus.
3. Der Blutzucker-Spiegel sinkt unter das richtige Niveau (Hypoglykämie)
4. Der Mensch verspürt eine Hungerkrise ("Heißhunger") und isst schnell verfügbare Kohlenhydrate, zum Beispiel ein Brot.
5. Der Körper überreagiert, weil er zu viel Zucker auf einmal kriegt, und schüttet wieder zu viel Insulin aus
6. Der Vorgang wiederholt sich

Dieses Hin und Her nennt man die "Hunger-Schaukel". Oder etwas drastischer gesagt: **Zucker macht süchtig**.

Die größte Gesundheits-Gefahr bei unserem exzessiven Kohlenhydrat-Konsum ist die **Diabetes**. Diabetes heißt: Die Bauchspeicheldrüse kann kein oder nicht genügend Insulin produzieren, um die Überzuckerung abzubauen. Diabetiker

müssen das notwendige Insulin mit einer Injektion (Spritze) zuführen. Kriegt der Körper nicht rechtzeitig sein Insulin, droht ein Kollaps, der tödlich enden kann. Neben Menschen, die von Geburt an unter Diabetes leiden, gibt es in den Industrieländern eine starke Zunahme des *Diabetes Typ 2*. Das sind Menschen, die erst im Laufe ihres Lebens - meistens über 40 Jahren - an Diabetes erkranken. Neben Erbfaktoren sind Übergewicht, exzessiver Zuckerkonsum und Bewegungsmangel die Ursachen.

## Die ketogene Ernährung

Wenn Low Carb mehr sein soll als bloß die Korrektur eines falschen Essverhaltens, so muss sie "ketogen" sein. Was dies bedeutet, lesen Sie nachfolgend:

Die Grundstoffe der Ernährung kann der Körper nicht alle gleich schnell abbauen. Am schnellsten kann er *Kohlenhydrate* verwerten, also in Energie verwandeln. Fett und Proteine sind aufwendiger zu verarbeiten. Was nun geschieht, wenn Sie mehr essen als Ihr Körper benötigt (und das tun wir fast alle!): **Der Körper stürzt sich auf die Kohlenhydrate** und verwandelt diese in Zucker (Energie); **das Fett lagert er in den Fettzellen** ab. Und schon bald kaufen Sie Ihre Hosen in einer größeren Kleidergröße...

Wenn wir dem Körper aber keine oder fast keine Kohlenhydrate zuführen, muss er **seinen Stoffwechsel umstellen**: Jetzt ist er gezwungen, das Fett in der Nahrung zu verwerten. Dies tut er, indem er in der Leber die Fette in sogenannte Ketonkörper umwandelt und diese zur Energiegewinnung nutzt. Diese Umstellung ist wie ein Schalter, der im Körper umgelegt wird. Der Zustand, in welchem der Körper Fett abbaut und Ketonkörper produziert, nennt man "Ketose". Das Beste daran: **Im Zustand der Ketose verwertet der Körper auch das Körperfett. Dadurch nehmen Sie ab.**

Die Ketose verändert auch das Hungergefühl. Während man bei der normalen Ernährung mit Kohlenhydraten in regelmäßigen Abständen Hunger bekommt - oder sogar einen Heißhunger, wie oben beschrieben -, stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel durch die Ketose viel besser. Sie können zwar noch spüren, dass Sie schon lange nichts mehr gegessen haben, aber Sie werden merken, dass Sie diesen Zustand viel besser aushalten. Sie brechen nicht gleich zusammen, wenn Sie mal eine Mahlzeit auslassen. **Sie werden Ihre Zuckersucht los.**

Damit der Körper den "Schalter umlegt" und die Ketose eintritt, müssen Sie zu Beginn **für einige Wochen vollständig auf Kohlenhydrate verzichten**. Für den weiteren Verlauf der Diät ist eine geringe Menge erlaubt; die Literatur empfiehlt maximal 30-50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Wie Sie herausfinden, was für Sie die richtige Menge ist, erfahren Sie weiter unten.

# Was bringt die Low Carb Ernährung?

In den letzten 16 Jahren wurden mehr als 20 wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Low Carb Diäten durchgeführt. Bei den meisten dieser Studien erwies sich Low Carb als beste oder eine der besten Diäten.

Low Carb ist nicht nur eine nachhaltig wirksame Methode zum Abnehmen, sondern ist auch gut für die Gesundheit. Zusammenfassend gesehen sind die folgenden **Vorteile** anzuführen:

- Low Carb vermindert den Appetit. Trotz der Diät leidet man keinen Hunger. Denn diese Diät beeinflusst den Blutzucker-Spiegel nicht und führt daher auch nicht zur oben beschriebenen "Hunger-Schaukel"
- Mit der Low Carb Diät baut man Fett ab, nicht die Muskeln. Darin liegt die Gefahr anderer Diäten (wie Fasten): Wenn der Körper Hunger leidet, baut er zuerst Muskeln ab, erst nachher das Fett!
- Low Carb ist gut für den Cholesterin-Spiegel. Interessant ist, dass der Cholesterin-Spiegel auch dann sinkt, wenn man im Zusammenhang mit der Diät reichlich Eier konsumiert.
- Low Carb senkt den Blutdruck
- Low Carb senkt den Triglycerid-Wert. Ein hoher Triglycerid-Wert im Blut ist ein Risikofaktor für Herzkrankheiten.
- Low Carb kann helfen, Hirnstörungen zu behandeln. Zum Beispiel wird kohlenhydratfreie Ernährung erfolgreich bei Kindern mit Epilepsie eingesetzt; getestet wird die Ernährung auch für die Behandlung von Alzheimer und Parkinson.
- In einigen klinischen Studien konnte eine kohlenhydratfreie Diät das Wachstum von Krebszellen verlangsamen.
- Low Carb kann helfen, Akne zu vermeiden. Denn eine Reduktion von Zuckerkonsum und industriellen Kohlenhydraten senkt den Insulinspiegel und wirkt sich damit positiv auf das Hautbild aus.

Wie Sie sehen, ist es auf jeden Fall eine gute Idee, den Kohlenhydrat-Konsum bewusst einzuschränken, ob Sie abnehmen wollen oder nicht. Wenn Sie Low Carb Diät richtig machen, dann werden Sie nicht bloß abnehmen, sondern auch langfristig schlank bleiben. **Denn Ihr Körper lernt, mit weniger Kohlenhydraten auszukommen** und Sie werden nie mehr diese Heißhunger-Attacken kriegen, welche nach kurzer Zeit all Ihre Bemühungen wieder zunichte machen. Wenn Sie nebenbei auch noch Ihre Gesundheit langfristig stärken, so kann Ihnen das nur recht sein!

# Legen Sie los!

## Ihre neuen Ernährungs-Prinzipien

Wenn Sie die Low Carb Diät erfolgreich praktizieren wollen, sollten Sie sich als Erstes mit den Regeln vertraut machen. Keine Angst: es gibt nicht allzu viel zu lernen. Aber das Wenige, worauf es ankommt, sollten Sie wissen, bevor Sie beginnen.

### Obergrenze für den täglichen Kohlenhydrate-Konsum

Damit die Ketose in Gang kommt, sollten Sie **zu Beginn vollständig auf Kohlenhydrate verzichten**. Wenn der Körper auf ketogene Ernährung umgestellt hat, sind folgende Mengen Kohlenhydrate erlaubt:

- **Im Normalfall 20-50 Gramm pro Tag.** Vor allem dann, wenn Sie wenig Bewegung haben, sollten Sie diese Menge nie überschreiten.
- Falls sie ein bisschen Sport treiben, können Sie sich 50-100 Gramm pro Tag erlauben
- Wenn Sie richtig viel Sport treiben, verbraucht der Körper die Kohlenhydrate so schnell, dass bis zu 150 Gramm pro Tag möglich werden.

Generell gilt aber: **Im Zweifelsfall weniger**. Am einfachsten ist es, wenn Sie sich vornehmen, "grundsätzlich" keine Kohlenhydrate zu konsumieren und sich für notwendige Ausnahmen eine "harte" Grenze bei 40 oder 50 Gramm pro Tag setzen.

### Ausreichend Proteine

Proteine (Eiweiß) sind wichtige Energielieferanten. Sie helfen beim Muskelaufbau und machen satt. Empfohlen wird, pro kg Körpergewicht 1-2 Gramm Proteine pro Tag zu konsumieren. Der Eiweiß-Anteil an den Lebensmitteln sollte mindestens 35% betragen, also je 100 Gramm Lebensmittel 35 Gramm. Es darf aber auch mehr sein. Es gibt Leute, die ganze Mahlzeiten durch Protein-Drinks ersetzen und damit sehr gut klar kommen. Heute ist es wissenschaftlich erwiesen, dass eine erhöhte Proteinzufuhr nicht die Gesundheit schädigt. (Ausnahme: Menschen mit chronischer Nieren- und Leber-Insuffizienz. Aber diese Leute wissen das selber.) Sie können ohne Weiteres bis zu 200 Gramm Protein pro Tag konsumieren.

### Fett ist ein Freund - sofern man auf Qualität achtet

Eines der hartnäckigsten Vorurteile lautet "Fett macht "fett". Das stimmt nicht. Wie im ersten Kapitel bereits erklärt, lagert der Körper nur energiereiche Nahrung (Fett, Proteine) in Fettzellen ab, wenn er nicht gezwungen wird, diese zu verarbeiten - sprich: wenn er zugleich viel Kohlenhydrate bekommt. Vom Diät-

technischen Standpunkt aus können Sie so viel Fett essen wie Sie wollen, solange sich der Körper im Zustand der Ketose befindet. Es gibt sogar eine Diät-Methode, bei welcher 0 Gramm Kohlenhydrate mit einer betont fettreichen Ernährung kombiniert wird.

Sinnvoll ist ein Fett-Anteil von ungefähr 50-60%. Das heißt, pro 100 Gramm Lebensmittel sollten 50-60 Gramm Fett dabei sein.

Wichtig ist aber die Qualität des Fett. Hier gibt es große Unterschiede:

- **Ungesättigte Fette:** Fette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese sind für den Menschen gesund und lebensnotwendig. Dazu zählen viele pflanzliche Öle wie zum Beispiel Olivenöl, Erdnussöl oder Maiskeimöl. Ebenfalls gesund sind Butter, Diätmargarine und Fleisch von Tieren aus Freilandhaltung
- **Gesättigte Fette:** Diese sind ungesund und erhöhen mittelfristig das Risiko eines Herzinfarktes. Dazu zählen Fette von Tieren, die mit Kohlenhydraten gemästet wurden, minderwertige Fleischprodukte generell, aber auch bestimmte Fette wie Kokosfett.

Am besten sehen Sie eine **Vielfalt von Fetten** in Ihrem Ernährungsplan vor, tierische und pflanzliche. Wichtig ist, dass Sie nicht versuchen, besonders fettarm zu essen: Auch dies fördert das Herzinfarkt-Risiko!

## Täglicher Essens-Rhythmus

In der Frage, wie oft man pro Tag essen sollte, scheiden sich die Geister. Die einen sagen, man solle drei Hauptmahlzeiten pro Tag zu sich nehmen (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zusätzlich zwei Zwischenmahlzeiten einbauen (Vormittag und Nachmittag).

Die andere Fraktion schwört auf die "5-Stunden-Regel": Zwischen zwei Mahlzeiten 4 bis 5 Stunden warten. Dieses Prinzip wird wie folgt begründet:

- Studien zeigen, dass es keinen Vorteil bringt, häufigere und kleinere Mahlzeiten zu essen.
- Es entspricht der Natur des Menschen, dass er wenig Mahlzeiten pro Tag zu sich nimmt und auch mal längere Zeit ohne Nahrung auskommen kann.
- Das häufige Essen lenkt die Aufmerksamkeit permanent auf die Nahrungsaufnahme. Essen wird zu einem wichtigen psychologischen "Anker" im Alltagsleben. Und genau das sollten Sie ja verhindern! Je weniger Sie ans Essen denken, um so nachhaltiger nehmen Sie ab.

Daraus folgt: Essen Sie ein *Frühstück*, falls Sie dies mögen. Dann warten Sie 4-5 Stunden und nehmen das *Mittagessen* zu sich. Nach weiteren 5 Stunden ist das *Abendessen* fällig. Das ist alles. Mehr braucht es wirklich nicht!



## Ausreichend Energie zuführen

Ihr Körper braucht Energie. Je nach Ihrer Alltagstätigkeit mehr oder weniger. Am besten finden Sie heraus, wie hoch Ihr Kalorienbedarf ist und merken Sie sich diesen Wert. Wenn Sie in Google “Kalorienrechner” oder “Kalorienbedarf” eingeben, finden Sie verschiedene praktische, einfach zu bedienende Kalorienrechner.

Aber keine Sorge: Sie müssen nicht allzu streng Kalorien zählen. Es reicht vollkommen, eine vernünftige Bandbreite einzuhalten.

Wichtig ist aber, **dass Sie nicht zu wenig Energie zuführen**. Sie können und dürfen sich nicht ausschließlich von Salat und anderen “leeren” Lebensmitteln ernähren. **Denn sonst bauen Sie Muskeln ab!** Wenig essen kann sogar das Abnehmen verzögern. Denn wenn der Körper längere Zeit Hunger spürt, fährt er den Stoffwechsel herunter. Dann verbraucht er weniger Kalorien, um länger zu überleben. Das ist aber nicht das, was wir bei einer Diät wollen!

Wenn Sie zu viel Kalorien futtern, nehmen Sie nicht ab. In der ketogenen Ernährung (Ketose) werden überschüssige Kalorien in Form von Keton-Körpern wieder ausgeschieden. Aber **abnehmen können Sie nur, wenn Sie den Körper dazu zwingen, einen Teil seines Energiebedarfs aus den Fettreserven zu beziehen**.

## Vorsicht vor “Gesundem Essen”

Wir alle haben gelernt, dass Früchte, Obst, Gemüse, Fruchtsäfte, Vollkorn-Gebäck, usw. “gesunde Ernährung” sei. Dies ist fest in unserem Denkschema verwurzelt. **Sie müssen alles vergessen, was Sie über gesunde Ernährung gelernt haben**, wenn Sie es mit der Low Carb Diät ernst meinen.

- *Früchte* enthalten sehr viel Zucker. Verboten!
- *Obst* enthält viel Zucker. Verboten!
- *Gemüse*: Hier gibt es “gute” und “schlechte”. Weiter unten finden Sie eine Liste dazu.
- *Fruchtsäfte* enthalten viel Zucker (Fructose und/oder Zucker): Verboten!
- *Vollkorn* enthält genau so viel Kohlenhydrate wie andere Getreideprodukte: Verboten!

Hören Sie nie auf andere Leute, die Ihnen einreden wollen, dieses oder jenes sei “gesund”. Sie können nur Erfolg mit Low Carb Diät haben, **wenn Sie Ihre eigenen Prinzipien aufstellen und an diesen eisern festhalten**. Das wichtigste Prinzip kennen Sie schon: Maximal 40-50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag.

Hüten Sie sich auch vor dem Denkfehler, **Zuckeraustauschstoffe** wie Stevia, Xylit, usw. seien "gesund", weil sie «keinen Zucker» enthielten. Für Low Carb wichtig ist nicht der Zucker-Gehalt, sondern der Kohlenhydrat-Gehalt.

- Alle Zucker sind Kohlenhydrate
- Aber nicht alles, was 0 Gramm Zucker enthält, enthält automatisch auch 0 Gramm Kohlenhydrate

Auf allen Packungen sind heutzutage beide Werte angegeben: Kohlenhydrate und (als Untermenge davon) Zucker. Achten Sie immer auf die Kohlenhydrate, nicht auf den Zuckergehalt.

## Die wichtigsten Verbote

Verinnerlichen Sie die folgenden Verbote. Diese sind von Beginn weg konsequent einzuhalten:

- Teigwaren
- Reis
- Kartoffeln in jeglicher Form (Chips, Pommes, usw.)
- Alle Brot-Sorten, Getreide-Produkte und Backwaren
- Süßigkeiten, Kekse usw.
- Früchte, Obst (Äpfel, Birnen, Kirschen, usw.)
- Gezuckerte Getränke wie Limonaden, Fruchtsäfte, Eistee, Energy Drinks, usw.
- Alkohol. Alkohol hat denselben fatalen Effekt auf Ihre Diät wie Kohlenhydrathaltige Nahrung. Nutzen Sie die Low Carb Diät gleichzeitig dazu, für eine Weile auf Alkohol zu verzichten.

Als einfache Faustregel gilt:

**Verboten sind alles Zuckerhaltige, jedes Gebäck, jede Stärkebeilage und Alkohol.**

Und was ist mit Milchprodukten?

Grundsätzlich sind Milchprodukte erlaubt, wenn ihr Kohlenhydrat-Gehalt im Rahmen bleibt. Aber aufgepasst: Auch die scheinbar "gesunden" Joghurts enthalten große Mengen Kohlenhydrate! Milch enthält Milchzucker und deshalb ebenfalls mit Vorsicht zu genießen.

## Erklären Sie Nährwert-Deklarationen zur Pflichtlektüre

Sämtliche Lebensmittel-Packungen und die meisten Getränke enthalten heute eine Nährwert-Deklaration. Hier sind mindestens die drei grundlegenden Elemente angegeben: Der Gehalt an Kohlenhydraten, an Fett und an Eiweiß (Protein). Meistens bezieht sich die Deklaration auf eine Menge von 100 Gramm oder auf eine "Portion" (was auch immer damit gemeint ist).

Machen Sie es sich zur Pflicht, bei jedem Produkt, das Sie neu kennen lernen, diese Nährwert-Deklaration zu lesen. (Nehmen Sie eine Lupe mit, wenn die Schrift zu klein gedruckt ist.) Rechnen Sie aus, wieviel Sie von diesem Produkt pro Tag konsumieren dürfen, ohne dass Ihr Tageslimit (zum Beispiel 50 Gramm) Kohlenhydrate überschritten wird.

Sie werden sich die Diät erleichtern, wenn Sie grundsätzlich auf Lebensmittel verzichten, die mehr als 5-10 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthalten. Denn andernfalls müssen Sie ständig nachrechnen, wie viel Sie von jedem Lebensmittel konsumieren dürfen, um Ihr Limit nicht zu überschreiten. Sie werden staunen, wie vielfältig die Auswahl an Produkten ist, die keine oder fast keine Kohlenhydrate enthalten!

Bei den **Getränken** sind viele Light- und alle Zero-Varianten erlaubt. Für die Milch können Sie beispielsweise bestimmte Sorten von Sojamilch ausprobieren, welche fast keine Kohlenhydrate enthalten.

## Eine Liste empfohlener Lebensmittel

Es ist unmöglich, eine umfassende Liste der empfohlenen Lebensmittel für die Low Carb Diät zu erstellen. Und sinnlos. Denn erstens sind die Menschen grundverschieden, was ihre Gewohnheiten, Bedürfnisse und Präferenzen betrifft. Und zweitens gibt es ja - wie beschrieben - Nährwert-Tabellen auf fast allen Lebensmitteln und Tausende von Listen im Internet. (Die Google-Suche: "Lebensmittel Low Carb" liefert zum Beispiel über 2 Millionen Treffer.)

An dieser Stelle werden diejenigen Lebensmittel aufgelistet, die besonders verbreitet und "alltagstauglich" sind. Wie gesagt: ohne Anspruch auf Vollständigkeit!

- Fleisch
- Fisch
- Eier, Eierspeisen
- Gemüse (detaillierte Liste unten)
- Soja, Tofu
- Käse (Achtung: nicht mehr als ca. 100 Gramm pro Tag)
- Quark, Kefir, Sahne
- Kerne, Sprossen, Leinsamen, usw.
- Nüsse (Achtung: mengenmäßig beschränken!)
- Pflanzliche Öle

Darauf sollten Sie bei diesen “erlaubten” Produkte aber achten:

- Keine panierten oder marinierten Fleisch-/Fisch-Produkte. Panaden und Marinaden enthalten Kohlenhydrate
- Keine gesüßten Milchprodukte. Bei Sahne, Quark usw. genau hinschauen!
- Käse sollte mengenmäßig begrenzt werden, weil er in zu großen Mengen den Insulinspiegel beeinflussen kann.

Und hier eine Liste der **“guten” Gemüsesorten** für die Low Carb Diät:

- Gurken (Geheimtipp: Ideales Naschprodukt)
- Gemüsepaprika
- Tomaten (Achtung: nicht zu viel davon)
- Brokkoli
- Pilze, Champignons
- Zucchini
- Spinat
- Avocado
- Blumenkohl
- Grüner Salat
- Knoblauch
- Rosenkohl
- Sellerie
- Fenchel
- Auberginen
- Kohl
- Artischocken
- Spargeln
- Oliven

Diese Liste ist - naturgemäß - nicht ganz vollständig, gibt Ihnen aber einen guten Anhaltspunkt für den Anfang. Zögern Sie nicht, weitere Gemüse zu untersuchen. Im Internet finden Sie, wie gesagt, sehr viele Listen und Tabellen dazu.

## **Vegetarische Umsetzung der Low Carb Diät**

Auch wenn Low Carb in erster Linie für Fleischesser beschrieben wird, kann die Diät problemlos auch vegetarisch umgesetzt werden. Hier eine kurze Liste der empfohlenen Lebensmittel für Vegetarier:

- Eier in allen Varianten
- Käse in begrenzter Menge
- Butter von weidenden Kühen
- Gemüse
- Soja und Tofu
- Bestimmte Sorten von Joghurt und Kefir (Nährwert-Tabelle auf der Packung lesen!)
- Nüsse und Samen in begrenzter Menge

## Schritt für Schritt zum Erfolg

Eine Low Carb Diät ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Rechnen Sie mit mehreren Monaten. Darum lohnt es sich, planmäßig vorzugehen und nicht einfach von heute auf morgen loszulegen. Hier folgt eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie die Low Carb Diät erfolgreich durchführen.

### 1. Den Start planen

Schreiben Sie für sich selber eine **Liste der vorgesehenen Lebensmittel**. Lassen Sie sich von Ihren bisherigen Ernährungsgewohnheiten und Vorlieben leiten. Finden Sie heraus, welche der "erlaubten" Lebensmittel Sie in Ihren Ernährungsplan einbauen möchten. Überlegen Sie, wie Sie Abwechslung in den Alltag bringen können.

Machen Sie dasselbe mit den **Getränken**. Suchen Sie gezielt Getränke - heiße und kalte -, welche erlaubt sind und die Sie gerne trinken. Haben Sie bisher Ihren Kaffee mit Zucker getrunken? Suchen Sie Alternativen! Sind Sie sich an Cola gewöhnt? Probieren Sie Cola Zero!

Schreiben Sie eine Liste der **verbotenen Lebensmittel**, die sich in Ihrem Haushalt befinden. Diese müssen Sie loswerden, wenn Sie Ihre Diät erfolgreich durchführen wollen.

### 2. Sanfte Umstellung

- "Verbotene" Lebensmittel aufbrauchen oder verschenken
- Alle "falschen" Gewohnheiten bewusst abstellen. Zum Beispiel Chips knabbern, gezuckerte Getränke trinken
- Essens-Rhythmus anpassen: Frühstück - 5 Stunden Pause - Mittagessen - 5 Stunden Pause - Abendessen
- Kalorien falls nötig herunterfahren. Lieber ein bisschen zuwenig als zu viel essen.
- Sämtliche "verbotenen" Lebensmittel weglassen bzw. nicht mehr einkaufen.
- Gegen unbändige Naschlust einige "erlaubte" Produkte bereitstellen. Sehr gut geeignet sind Gurken und bestimmte Nüsse.

### 3. Vollständige Umstellung auf No-Carb

Starten Sie mit 0 Gramm Kohlenhydrate. Ziehen Sie das mindestens 3 Tage durch. Es wird hart sein, aber es lohnt sich! Sie werden zu Beginn verschiedene Nebenwirkungen spüren, zum Beispiel trockener Mund, gestörte Verdauung (Verstopfung, Durchfall), Kopfschmerzen. Dies ist ein Zeichen, dass der Körper mit der Umstellung auf den ketogenen Stoffwechsel begonnen hat. Die Symptome werden mit der Zeit wieder abklingen. Was nach Eintritt der Ketose dazu kommt, ist aber Mundgeruch: hier machen sich die Keton-Körper bemerkbar.

Das lässt sich mit Kaugummi regeln.

Ob Sie den Zustand der Ketose schon erreicht haben, können Sie mit Hilfe von Urin-Teststreifen feststellen, welche im freien Handel (Beispiel: Amazon) erhältlich sind.

Wichtige zusätzliche Tipps:

- Trinken Sie reichlich Wasser. Über den Tag verteilt dürfen es 3-4 Liter sein.
- Schlafen Sie genug. Dies unterstützt das Abnehmen.
- Konsumieren Sie Nahrungsergänzungen wie Multivitamine und Eisen. Damit helfen Sie dem Körper, die Nahrungsumstellung besser zu bewältigen.

#### 4. Die Lebensfreude bewahren

Sorgen Sie dafür, dass Sie Ihre Lebensfreude nicht verlieren. Übertreiben Sie es nicht mit der Gewichtskontrolle. Sie werden vielleicht nicht mehr als 100 bis 200p Gramm pro Tag abnehmen. Dafür nachhaltig! Stehen Sie nicht zu oft auf die Waage, sondern achten Sie eher auf den Bauchumfang. Es könnte ja sein, dass Sie zwar Bauchfett abbauen, gleichzeitig aber Muskeln aufbauen (Sport) - da bleibt das Gewicht konstant, aber der Bauchumfang schmilzt. Am besten planen Sie von Anfang an eine Dauer von 3-6 Monaten für Ihre Diät.

Wichtig wird es sein, wie Sie mit **Party- und Einladungs-Situationen** umgehen. Denn hier ist es nicht ganz einfach, die Diät durchzuziehen. Hier einige bewährte Tipps, wie Sie sich als Gast verhalten können, um Probleme zu vermeiden:

- Erwähnen Sie Ihre Diät niemals. Niemals!
- Essen Sie alles, was erlaubt ist. Wenn es als Starten einen Salat gibt, nehmen Sie reichlich davon.
- Das Verbotene (Stärke-Beilagen) einfach am Schluss liegen lassen. Kein guter Gastgeber wird Sie darauf ansprechen, denn dies wäre ein Verstoß gegen die Etikette. Etwas liegen lassen bedeutet einfach: "Ich bin satt". Natürlich dürfen Sie dann nicht gleich einen Nachschlag Fleisch verlangen!
- Beim Dessert können Sie vielleicht nicht umhin, explizit abzulehnen. Am einfachsten teilen Sie dem Gastgeber mit, dass Sie «keine zuckerhaltigen Lebensmittel» essen dürfen, weil Sie «unter Hypoglykämie leiden». (Stimmt ja auch. Siehe Einleitungs-Kapitel!).
- Der Universal-Tipp: Wenn Sie sagen, Sie seien satt, sind Sie fein raus. Funktionierte immer.

## 5. Low Carb zur Lebensphilosophie machen

Setzen Sie sich einen Zeitpunkt fest, an welchem Sie über das Fortführen der Diät entscheiden wollen. Und zwar unabhängig davon, wie viel Kilogramm Sie bereits abgenommen haben. Am besten gönnen Sie sich 3-6 Monate bis dahin.

Entscheiden Sie zu diesem Zeitpunkt, ob Sie wieder **zur alten Kohlenhydrate-lastigen Ernährung zurückkehren** wollen. Sie werden es wahrscheinlich nicht wollen. Denn Ihr Körper fühlt sich wohler mit Low Carb und Sie haben viel seltener Hunger-Attacken.

Zweitens entscheiden Sie, ob Sie **bei der Ketose bleiben** wollen. Wenn ja, müssen Sie auch in Zukunft die Kohlenhydrate auf 50 Gramm pro Tag begrenzen. Wenn nein, sollten Sie **einen neuen Plan aufstellen**. Denken Sie daran: Die Kombination von Kohlenhydraten und Fett ist das beste Rezept, um innerhalb einer Woche alles zunichte zu machen, was Sie in 6 Monaten erreicht haben.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!