

Das Kochbuch

Low Carb

Willkommen im Low-Carb-Paradies! Egal, ob Sie schon reichlich Low-Carb-Erfahrungen haben oder die Methode zum ersten Mal ausprobieren wollen, in diesem Buch finden Sie für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das richtige Rezept. Den Überblick in dieser Rezeptfülle behalten Sie durch die verschiedenen Übersichten: Neben der klassischen Aufteilung nach Frühstück, Snacks, Salaten usw. finden Sie so auch Gerichte, die besonders schnell gemacht sind, die sich für unterwegs oder für besondere Anlässe eignen und solche, die extra wenige Kohlenhydrate enthalten. Die Übersicht dazu finden Sie ab Seite 6.

Wie viele oder wie wenige Kohlenhydrate Sie brauchen, um sich wohl-, aber auch satt zu fühlen, werden Sie nach und nach herausfinden. Zwischen etwa 30 und 100 Gramm Kohlenhydrate ist alles möglich – wir sind eben ausgesprochene Individuen. Die Kohlenhydratangaben jeweils pro Portion finden Sie bei jedem Rezept. Es hängt natürlich von Ihren bisherigen Essgewohnheiten ab, aber viel mehr noch davon, welcher Stoffwechsellyp (Seite 17) Sie sind. Um dem gerecht zu werden, ist der Kohlenhydratanteil in unseren Rezepten sehr unterschiedlich von 2 g in den Avocado-Eiern (Seite 62) bis

zu 35 g in den Spaghetti mit Veggie-Bolognese (Seite 210) und im Boef Stroganoff (Seite 178). Wenn Sie merken, dass ein Rezept für Ihren Geschmack zu wenig Kohlenhydrate hat, können Sie nach Belieben Beilagen ergänzen, wie eine kleine Portion Haferflocken, Reis oder Nudeln.

Die Umstellung auf Low Carb erfordert nicht viel. Es gibt aber ein paar spezielle Zutaten, die bei Low Carb unverzichtbar sind.

Low-Carb-Brot/Low-Carb-Brötchen Es ist unglaublich, wie viele Kohlenhydrate wir allein durch das Brötchen beim Bäcker auf dem Weg zur Arbeit und das belegte Brot am Abend zu uns nehmen. Um diesen Kohlenhydratbomben aus dem Weg zu gehen, kann man entweder fertiges Low-Carb-Brot (in praktisch jedem Supermarkt vorrätig) kaufen oder eines unserer leckeren Rezepte ausprobieren: Nussbrot (Seite 20), Kleines Brot (Seite 20), Kürbiskernbrot (Seite 22), Zartes Mandelbrot (Seite 24) oder Brötchen (Seite 24).

Zuckeraustauschstoffe Wenn man auf Süßes steht, ist es unbedingt notwendig, den üblichen Haushalts- oder Fruchtzucker, der zu 100 % aus Kohlenhydraten besteht, zu ersetzen. Zur Wahl stehen Xylit, Erythrit und Stevia. Alle drei Stoffe werden insulinunabhängig verstoffwechselt



**Seelachs
auf Paprika-
Tomaten-Bett
(Seite 140)**

und sind dementsprechend auch für Diabetiker geeignet. Xylit kann Zucker 1:1 ersetzen. Hier ist aber Vorsicht geboten, weil es in größeren Mengen abführend wirken kann. Um die Verträglichkeit zu erhöhen, kann man Xylit im Verhältnis 1:1 mit Erythrit mischen. Erythrit süßt zu 70 % wie Zucker. Da Stevia ungefähr 300-mal süßer als Zucker ist, ist es nur bedingt als Ersatz geeignet, da die Konsistenz sich zu stark verändern würde.

Tipps für den Ess-Alltag Low Carb ist eine Langzeiternährungsform, keine Crash-Diät, auch wenn es natürlich möglich ist, schnell ein paar Kilos loszuwerden, indem man eine Low-Carb-Woche einlegt. Sie müssen sich nicht quälen, essen Sie einfach insgesamt weniger Kohlenhydrate und setzen Sie auf »gute« Kohlenhydrate aus natürlichen Nahrungsmitteln wie Obst und Gemüse.

Die beste Zeit für Kohlenhydrate ist früh und mittags. Dann hat der Körper Gelegenheit, die

Energie durch Aktivität umzusetzen, anstatt sie in Fettpolstern zu speichern. Wenn Sie sich an diese einfache Regel halten, haben Sie schon viel gewonnen.

Essen Sie sich bei jeder Hauptmahlzeit satt, so vermeiden Sie »Hungertiefs«, die Sie zu ungesunden Snacks greifen lassen. Lassen Sie außerdem zwischen den Mahlzeiten ausreichend Zeit, damit der Körper die zugeführte Nahrung verarbeiten kann und der Blutzuckerspiegel absinkt.

Bauen Sie viele gesunde Fette in Ihre Ernährung ein: z. B. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Walnussöl, Avocados, Nüsse, Kerne, Saaten, fette Seefische (Lachs, Makrele, Hering).

Low Carb bedeutet nicht No Carb Auch wenn Sie mit der Zeit einen gewissen Ehrgeiz entwickeln, versuchen Sie nicht, ganz kohlenhydratfrei zu essen. Es könnte ohne ärztliche Aufsicht zu gesundheitlichen Problemen führen.

Das Low-Carb-Prinzip

Wie es der Name schon sagt: wer sich Low Carb (von engl. carbohydrates) ernährt, nimmt wenig Kohlenhydrate zu sich. Dafür setzt er verstärkt auf Eiweiß und (hochwertige) Fette in der Nahrung.

Um die Vorzüge dieser Ernährungsweise zu verstehen, hilft es, sich die Wirkungsweise von Kohlenhydraten vor Augen zu führen. Wie Eiweiß und Fette gehören sie zu unseren Hauptnährstoffen. Unser Körper braucht Kohlenhydrate – im Zusammenspiel mit Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren Komponenten –, damit er Leistung bringen kann bzw. überhaupt funktioniert.

Kohlenhydrate sind »Zucker«. Sie kommen als Einfach-, Zweifach- oder auch Vielfachzucker vor – je nachdem, aus wie vielen Einzelbausteinen sie bestehen. Nur in Form von Einfachzuckern können sie durch die Darmwand in die Blutbahn gelangen, sodass sich der Blutzuckerspiegel erhöht. Dementsprechend lassen Lebensmittel, die Einfachzucker beinhalten, den Blutzuckerspiegel schneller ansteigen als solche mit komplexen Zuckerverbindungen, die erst vom Körper nach und nach in Einfachzucker zerlegt werden. Man spricht hier auch von »guten« (langsamen) und »schlechten« (schnellen)

Kohlenhydraten. Die »schlechten« stecken in süßen Lebensmitteln wie Süßigkeiten, Honig, aber auch Softdrinks. Die »guten« findet man z. B. in Nudeln, Brot und Reis, idealerweise jeweils in der Vollkornversion.

Grundsätzlich bewirkt der Anstieg des Blutzuckerspiegels, dass der Körper Insulin freisetzt. Dieses wiederum sorgt dafür, dass die energieliefernden Bestandteile der Nahrung in die Zellen gelangen und im Muskel oder im Fettgewebe gespeichert werden – je nachdem, ob zu viel Energie geliefert wird bzw. ob der Körper gerade viel oder wenig Leistung bringen muss. Wenn der Zucker aus dem Blut in die Zellen gelangt ist, sinkt außerdem der Blutzuckerspiegel auf Nüchternwerte. Die Folge hiervon ist ein Hungergefühl.

Die Insulinfalle

Wenn man sich hauptsächlich von »schlechten« Kohlenhydraten ernährt, steigt der Blutzuckerspiegel nach dem Essen extrem schnell an, die Nahrungsenergie gelangt ebenso schnell in die Zellen und der Blutzuckerspiegel stürzt ab. Die Folge ist »Heißhunger«, den man wahrscheinlich mit einem zuckerreichen Snack zu

bekämpfen versucht. Es kommt zu einem Teufelskreis aus Hunger, ungesundem Essen und noch mehr Hunger.

Schlimmstenfalls reagiert der Körper auf eine solche Ernährungsweise mit einer »Insulinresistenz« Durch den ständig hohen Blutzuckerspiegel werden permanent große Mengen Insulin ausgeschüttet, das führt zu einer Abstumpfung der Zellen gegen das Insulin. Der Blutzucker gelangt nicht mehr in die Zellen hinein, sondern verbleibt im Blut. Dadurch wird die Insulinbildung weiter angeregt, die Fettverbrennung blockiert und Hunger ausgelöst. Durch diesen Mechanismus wird nicht nur Übergewicht, sondern auch die Ausbildung von Typ-2-Diabetes begünstigt.

Aber auch bei einer »gesunden« Ernährungsweise, die viel auf Kohlenhydrate setzt, wird andauernd Insulin ausgeschüttet, was dazu führt, dass die nicht benötigte Energie in Fettpolstern eingelagert wird. Wenn man also sein Gewicht halten oder abnehmen möchte, kann die Reduzierung der Kohlenhydrate eine sehr gute Möglichkeit sein, das zu erreichen ohne zu hungern.

Low Carb für jeden Typ

Manchen Menschen fällt die Umstellung auf Low Carb nicht nur leicht, sie fühlen sich dadurch sogar wohler nach dem Essen, weil zu viele Kohlenhydrate sie schlapp machen und sie auf Dauer zunehmen lassen. Wenn Sie sich in dieser Beschreibung wiedererkennen, sind Sie vermutlich ein Eiweißtyp. Ihnen kommen Mahlzeiten, die reich an Eiweiß und Gemüse sind und durch hochwertige Fette ergänzt werden, sehr zugute.

Wenn Ihnen die Reduzierung der Kohlenhydrate hingegen sehr schwerfällt, und Sie das Gefühl haben durch eine Low-Carb-Mahlzeit gar nicht satt zu werden, sind Sie sicherlich ein Kohlenhydrattyp. Damit Sie sich energiegeladen fühlen und dennoch abnehmen bzw. Ihr Gewicht halten, reicht es schon, ein wenig auf Kohlenhydrate zu verzichten.

Die meisten Menschen liegen zwischen diesen beiden Polen – sie sind Mischtypen und tragen mäßige Mengen an Kohlenhydraten gut. Für sie lohnt es sich, auf den Kohlenhydratanteil bei ihrer Ernährung zu achten und beispielsweise bei einer Mahlzeit die Kohlenhydrate einzuschränken, aber eine drastische Reduzierung ist für sie nicht sinnvoll.