



GI-WERT Beispiel für den glykämischen Index: Bei Weißbrot ist der Wert viel höher als bei Vollkornbrot.



ZUCKER lässt den Blutzucker in die Höhe schießen und genauso schnell fallen.

Was ist Low Carb?

Die Hauptnährstoffe und Low Carb

Damit Sie denken, atmen, laufen, rennen und arbeiten können, damit Ihr Herz schlagen und Ihr Darm verdauen kann, braucht Ihr Körper Energie. Und das, was für Ihr Auto Benzin oder Strom ist, sind für den Menschen die Kilokalorien, die er mit der Nahrung aufnimmt. Beinahe jedes Lebensmittel beinhaltet mindestens einen der drei Hauptnährstoffe, die die Träger dieser Energie-Kalorien sind, nämlich Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Pro Gramm Fett tankt Ihr Körper neun Kilokalorien, pro Gramm Eiweiß und Kohlenhydrate je vier Kilokalorien. Wenn Sie sich Low Carb ernähren möchten, heißt das, dass Sie den Kohlenhydratanteil Ihres Speiseplans reduzieren, denn Low Carb steht für den englischen Begriff »low carbohydrates«, was »wenig Kohlenhydrate« bedeutet.

Warum Low Carb?

Doch was bewegt Menschen von heute, ihre Ernährung in diese Richtung umzustellen? Die einen möchten einfach bewusster, gesünder und ausgewogener essen. Und dafür

eignet sich die Low-Carb-Ernährung wunderbar. Denn wer Zucker mit Bedacht genießt, der verzichtet auch auf Fertigprodukte, in denen sich häufig Kohlenhydrate als Binde-, Füll- und Süßstoffe verstecken. Wenn Nudeln, Reis und Knödel die Minderheit auf dem Teller bilden, spielt auf einmal Gemüse eine viel größere Rolle und wird zum Sattmacher. Zudem heißt die Devise Vollkorn statt Weißmehl, und damit gibt's als Gesundheitsplus zahlreiche Vitamine und Ballaststoffe obendrein.

Die anderen möchten vorbeugend oder auch, weil der Arzt dazu geraten hat, ihren Blutzuckerspiegel in gemäßigte Bahnen lenken. Denn ein ständiges Auf und Ab kann zu Diabetes führen (s. Kasten).

Gleichzeitig verhindert ein Blutzuckerspiegel, der nie extrem ansteigt bzw. abfällt, plötzliche Heißhungerattacken. Schoko-Jieper, Chips-Flash und Eis-Orgie bleiben aus (s. Kasten).

Aber auch für alle, die nachhaltig ein paar Kilos verlieren möchten, ist der Switch auf Low Carb ein Mittel der Wahl. Zum einen macht die Kombination aus hochwertigen Fetten, Eiweiß und viel Gemüse richtig lange satt, sodass

BLUTZUCKER, INSULIN, HEISSHUNGER UND DIABETES

Lebensmittel mit **einem hohen glykämischen Index** enthalten viele Ein- und Zweifachzucker, die – im Dünndarm angekommen – von dort aus sofort und fast gleichzeitig ins Blut gehen. Der Blutzuckerspiegel steigt an. Um den Zucker aus dem Blut in die Körperzellen zu schleusen, wo er gebraucht wird, muss die Bauchspeicheldrüse Insulin ausschütten. Hat das Insulin seinen Job erledigt, fällt der Blutzuckerspiegel rapide ab, und Ihr Gehirn erhält eine Hunger-Meldung. Da Ihr Blutzucker im Keller ist, gelüstet es Sie nach Süßem, nach schnellem Zucker also, der den Zuckerspiegel im Blut möglichst rasch steigert. Geht dieses Spiel über längere Zeit, überlastet es Ihre Bauchspeicheldrüse. Irgendwann

geht sie kaputt und kann kein Insulin mehr produzieren, dann ist es nur noch ein kleiner Schritt zum Diabetes. Diesem Teufelskreis aus Blutzucker-Achterbahn und Heißhunger können Sie via Low Carb entkommen. Denn Lebensmittel mit einem **niedrigen glykämischen Index** enthalten zum einen weniger und wenn, dann langkettige Kohlenhydrate, die die Verdauungsenzyme erst einmal zerkleinern müssen, bevor sie durch die Darmwand in die Blutbahn übertreten können. So tröpfelt der Zucker nur nach und nach ins Blut, und der Blutzuckerspiegel steigt weder extrem an noch fällt er rapide in den Keller. Das verhindert Heißhunger-Attacken und schon die Bauchspeicheldrüse.



Zwischenmahlzeiten eigentlich nicht notwendig sind. Sie essen weniger, sparen Kalorien und lassen die Pfunde purzeln. Zusätzlich bekommt Ihr Stoffwechsel einen Fettverbrennungs-Boost. Denn fehlen ihm Kohlenhydrate für die Energiegewinnung, sucht er eine Alternative, die da heißt: Fettpölsterchen anzapfen! Und: Low Carb ist keine Crash-Diät! Sie können diese Ernährungsform Ihr Leben lang beibehalten und müssen deshalb auch keinen Jojo-Effekt fürchten.

Die 30-Prozent-Regel

»Low« heißt wenig – aber wie viel ist wenig? Da gehen die Meinungen der Low-Carb-Anhänger ziemlich weit auseinander. Für dieses Buch haben wir uns auf die 30-Prozent-Regel geeinigt. Eine gemäßigte Low-Carb-Variante, die Ihnen aber auch mal einen Obst-Smoothie oder eine Müsli-Variante zum Frühstück serviert oder kleine Mengen Semmelbrösel und Vollkornmehl in den Rezepten zulässt. Die 30-Prozent-Regel funktioniert so: Sie achten ganz einfach darauf, nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Bei 2000 Kilokalorien am Tag entspricht das gut 600 Kilokalorien oder 150 g Kohlenhydraten pro Tag. Alle Rezepte in diesem Buch halten diese Grenze ein.

Andere Richtwerte

Extremere Low-Carb-Verfechter setzen ihr Limit bei 50 g Kohlenhydraten am Tag. Die sind z. B. mit 70 g Hartweizenpasta bereits erreicht oder mit 1 Banane und 6 EL Haferflocken im Müsli. Bevor Sie sich danach richten, sollten Sie aber lieber mit Ihrem Arzt sprechen.

Ein weiterer Ansatz ist, die Lebensmittel nach ihrem **glykämischen Index (GI)** auszuwählen. Der glykämische Index ist ein Maß dafür, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Für die Low-Carb-Ernährung



DIE LOW-CARB-PYRAMIDE

Die Basis sind Gemüse, Obst und pflanzliches Öl. Dazu kommen Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und Nüsse. Alles übrige nur sehr sparsam genießen.

gilt also, je niedriger der GI-Wert eines Lebensmittels ist, desto unbeschwerter dürfen Sie zugreifen. Als niedriger glykämischer Index gelten Werte < 50, ein hoher glykämischer Index beginnt bei Werten > 70. Lebensmittel-Tabellen für den glykämischen Index finden Sie im Internet oder im Buchhandel. Ansonsten können Sie auch die Low-Carb-Pyramide im Bild oben zu Hilfe nehmen. Je weiter oben ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto höher ist der glykämische Index.

Menschen, die gar nichts zählen oder nachgucken wollen, halten einfach die Kohlenhydrat-Beilagen klein, kochen selbst, essen möglichst viele natürliche und möglichst wenige industriell verarbeitete Produkte und ersetzen Weiß- durch Vollkornmehl. Selbst dann ist schon viel gewonnen, auch wenn die Kohlenhydratmenge mal eine 150-Gramm- oder 30-Prozent-Marke überschreitet.

Wie Sie Low Carb handhaben möchten, entscheiden Sie für sich selbst – außer natürlich, Ihr Arzt macht andere Vorgaben. Die Nährwertangaben bei den Rezepten helfen allen, die Kohlenhydrate zählen wollen, sich schnell und einfach zu orientieren.



KNUSPRIGE SUPER-CRACKER

Brain-Food für den Vorrat

Für 18 Stück

Zubereitungszeit ca. 15 Min.

Backzeit 35 Min.

pro Stück ca. 100 kcal

3 g EW · 6 g F · 8 g KH

3 EL Kürbiskerne

3 EL Leinsamen

3 EL Sonnenblumenkerne

8 EL Sesamsamen

4 EL kernige Haferflocken

80 g Weizenvollkornmehl

90 g Buchweizenmehl

1 TL Weinsteinbackpulver

1 ½ TL Salz

2 EL Leinöl

Außerdem:

3 EL gemischte Kerne und Samen
zum Bestreuen (z. B. Kürbiskerne,
Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
Backpapier

- 1 Den Backofen auf 170° vorheizen. Ein Backblech (ca. 36 × 42 cm) mit Backpapier auslegen. Alle trockenen Zutaten mischen. Öl und 125 ml Wasser dazugeben und alles mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem relativ festen Teig verrühren. Ist der Teig zu fest, noch etwas Wasser dazugeben.
- 2 Den Teig auf das Blech geben, mit einem zweiten Bogen Backpapier belegen und auf dem Blech flach ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und den Teig, falls nötig, noch mit den Fingern bis an den Rand drücken.

- 3 Vor dem Backen die Teigplatte mit einem Messer quer in drei je ca. 12 cm breite Streifen schneiden. Die Teigplatte längs in ca. 6 cm breite Streifen schneiden, sodass 18 ca. 6 × 12 cm große Rechtecke entstehen.
- 4 Die gemischten Kerne und Samen auf den Teig streuen und etwas andrücken. Die Cracker im Backofen (Mitte) ca. 35 Min. backen.
- 5 Die Cracker herausnehmen, kurz auskühlen lassen, dann an den markierten Stellen vorsichtig in 18 Stücke teilen. Die Cracker vollständig auskühlen lassen und in einer Blechdose verpacken.

VORRATS-TIPP

Die Cracker mit ihren sehr vielen Ballaststoffen und gesunden Fetten sind ganz einfach zu machen und halten sich bis zu **einem Monat** frisch.

DAS SCHMECKT DAZU

Mit den **Gemügesticks** und den **Dips** von Seite 87–89 wird daraus eine vollwertige Mahlzeit. Oder probieren Sie dieses **Basilikum-Hummus** zu den Crackern: 265 g Kichererbsen (aus der Dose) abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Mit 2 EL geschälten Hanfsamen, 2 EL Leinöl, 3 EL Zitronensaft, 2 TL Tahin (Sesampaste), ¼ TL gemahlenem Kreuzkümmel, 2 EL frisch gehacktem Basilikum und 4–5 EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz würzen und kalt stellen.