

Intervallfasten LOW CARB

60 Rezepte zum Abnehmen und Genießen
für die 5:2- und 16:8-Methode

© 2021 des Titels »Intervallfasten Low Carb« (978-3-7423-1639-4) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva

Intervallfasten mit Low Carb

Nach und nach hat sich unser Alltag zu einem Balanceakt zwischen Beruf und Freizeitaktivitäten entwickelt, bei dem kaum noch Zeit zum Verschnaufen bleibt. Geschweige denn zu einer bewussten, gesunden und nachhaltigen Lebensweise. Zwischen all den Terminen reicht es mittags oft nicht für mehr als ein belegtes Brötchen vom Bäcker, und abends klingt der Lieferdienst meist verlockender, als selbst stundenlang in der Küche zu stehen.

Erschöpfung und vor allem Übergewicht können die (im wahrsten Sinne des Wortes) belastenden Konsequenzen dieses hektischen Lebens sein. Aber wie soll man nun, angesichts des überquellenden Terminkalenders, auch noch die Disziplin besitzen, eine Diät zu meistern?

Intervallfasten in Kombination mit Low Carb lautet hier die Antwort. Simpel, gesund und dennoch lecker, lässt sich diese Ernährungsweise in jeden Alltag integrieren und sorgt nicht nur für eine langfristige Gewichtsabnahme, sondern auch für eine Verbesserung der Gesundheit.

Aber was genau verbirgt sich hinter dem Intervallfasten? Warum wird zusätzlich Low Carb empfohlen? Welche positiven Auswirkungen hat die Ernährungs-umstellung auf den Körper?

Im Folgenden werden wir detailliert auf diese Fragen eingehen.

INTERVALLFASTEN – WAS IST DAS?

Intervallfasten wird auch intermittierendes Fasten genannt und bedeutet, dass Essenspausen eingelegt werden, in denen man keine oder nur wenig Nahrung zu sich nimmt. Diese Unterbrechungen werden, je nach Methode, stunden- oder tageweise eingelegt. Wie viel Kohlenhydrate, Fette oder Kalorien man dabei zu sich nimmt, spielt erst einmal keine Rolle. Trotzdem sollte man sich während der Phasen, in denen man nicht fastet, natürlich nicht nur von Burgern und Kuchen ernähren. Eine ebenso abwechslungsreiche wie ausgewogene Ernährung sorgt dafür, dass du optimale Ergebnisse für deinen Körper erzielst – äußerlich und innerlich.

Intervallfasten mag zunächst radikal klingen. Im ersten Moment möchte man vielleicht argumentieren, dass dem Körper Essen und somit Nährstoffe vorenthalten werden. Das ist aber keineswegs schädlich. Ganz im Gegenteil: Intervallfasten beruht auf der ursprünglichsten Form der Ernährung. Früher waren Fastenzeiten ein selbstverständlicher Teil des Alltags, schließlich waren unsere Vorfahren auf eine gute Ernte oder eine erfolgreiche Jagd angewiesen, andernfalls waren sie gezwungen zu fasten.

Eigentlich ist unser Körper also an diese Phasen des »Leerlaufs« gewöhnt und weiß ganz genau, wie er damit umgehen muss. Der Stoffwechsel schaltet um und holt sich die benötigte Energie

aus den Fettspeichern, bis die nächste Mahlzeit kommt. Diese Anstrengung muss der Körper heute normalerweise gar nicht mehr unternehmen, schließlich füttern wir ihn ja beinahe pausenlos. Da ständig Kohlenhydrate verfügbar sind, wählt unser Stoffwechsel den Weg des geringsten Widerstands, also Kohlenhydrate als Energielieferanten. Die Fettspeicher bleiben bei unserer modernen Art der Ernährung meist unangetastet. Das Intervallfasten gewöhnt den Stoffwechsel wieder daran, nicht nur Glukose, sondern auch Fett zu verbrennen und zwischen beiden Alternativen zu wechseln.

Mittlerweile haben sich einige Varianten des Intervallfastens entwickelt, deren erkennbarster Unterschied in der jeweiligen Dauer der Essenspausen liegt. Im Folgenden sollen die beiden beliebtesten – nämlich die 5:2- sowie die 16:8-Methode – näher erläutert werden. Diese beiden Modelle lassen sich flexibel in den Alltag integrieren und sind auch für Fasten-Anfänger geeignet. Außerdem riskiert man hier keinen Jo-Jo-Effekt, da die Fastenzeiten nur von kurzer Dauer sind. Mit dem Intervallfasten kannst du entspannt und vor allem langfristig Gewicht verlieren, vermeidest Heißhungerattacken und verbesserst dabei deine Gesundheit sowie dein Körpergefühl im Ganzen.

Die 5:2-Methode

Bei dieser Methode isst man an fünf Tagen pro Woche ganz normal, während die Kalorienzufuhr an den restlichen zwei Tagen auf ein Viertel des normalen Bedarfs reduziert wird. Liegt dein Tagesbedarf normalerweise

bei 2000 Kalorien, so nimmst du an den Fastentagen höchstens 500 Kalorien zu dir.

Die 5:2-Methode ist toll, weil sie nicht vorgibt, an welchen Tagen du zu fasten hast. Sie lässt dir freie Hand, und du musst den Restaurantbesuch oder das Essen bei Freunden am Wochenende nicht absagen. Die Fastentage müssen auch nicht aufeinander folgen. Wählst du zum Beispiel den Dienstag und den Donnerstag, kannst du dich auf der Arbeit ablenken und freitags trotzdem am Abteilungsfrühstück teilnehmen. Regelmäßigkeit ist aber trotzdem zu empfehlen: Such dir zwei für dich passende Tage aus und bleib dabei, von einzelnen Ausnahmen abgesehen. Wenn du ständig wechselst, wird es nur schwieriger, eine Routine aufzubauen.

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich die 5:2-Methode perfekt in dein Leben fügt und dich somit nicht das Gefühl beschleichen wird, andauernd verzichten zu müssen.

Die 16:8-Methode

Im Gegensatz zur 5:2-Methode, fastet man hier stundenweise. Das heißt: Der Tag wird in eine 16-stündige Fastenphase und eine 8-stündige Essensphase gegliedert. Wichtig ist, dass diese Phasen an einem Stück durchgezogen werden. Dennoch bist du auch hier flexibel, denn wann du die 16 Stunden Pause einlegst, bleibt dir überlassen.

Eigentlich dreht sich hier alles darum, die ohnehin vorhandene natürliche Essenspause, nämlich die Zeit, in der wir schlafen, auszunutzen und zu verlängern.

Das kann man in Form des »breakfast cancelling« machen, indem man nach dem Abendessen mit dem Fasten beginnt, das Frühstück ausfallen lässt und erst zu Mittag wieder etwas isst. Ein konkretes Beispiel: Wenn du um 19 Uhr zu Abend isst, kannst du die erste Mahlzeit am nächsten Tag ab 11 Uhr zu dir nehmen. Für diejenigen, denen ihr Frühstück heilig ist, gibt es Variante 2, das »dinner cancelling«, bei der man seine letzte Mahlzeit beispielsweise um 16 Uhr einnimmt, dafür aber am Folgetag um 8 Uhr morgens beherzt beim Frühstück zugreifen darf.

Wie wirkt sich Intervallfasten auf deinen Körper aus?

Intervallfasten hilft dabei, Gewicht zu verlieren. Vielleicht hältst du genau deshalb gerade dieses Buch in deinen Händen. Aber es bringt auch viele andere Vorteile mit, die sich positiv auf deinen Körper und deine Gesundheit auswirken.

Dass der Stoffwechsel angeregt und flexibler wird, sodass auch die Fettspeicher angezapft werden, weißt du bereits. Wir schaden unserem Körper also nicht mit einem kurzen Nahrungsentzug – wir tun ihm sogar etwas Gutes! Denn in der Zeit, in der er sich nicht mit dem Verarbeiten von Essen beschäftigen muss, kann er sich erholen, erneuern und dort, wo es nötig ist, wiederherstellen. Das unter Dauerbelastung stehende Stoffwechselsystem hat Zeit, zur Ruhe zu kommen, und kann sich so ausgleichen. Erste Studien besagen, dass körpereigene Zellen infolge von Intervallfasten stressresistenter und weniger angreifbar für DNA-Schäden sein sollen. Deshalb ist diese Ernäh-

rungsweise auch für die Krebsforschung interessant geworden. Außerdem können sich die Leberwerte verbessern, während das Diabetesrisiko zurückgehen kann. Überhaupt ist es möglich, mithilfe des Intervallfastens die Insulinresistenz sowie den Blutzuckerspiegel zu senken, und auch die Herz-Kreislauf-Gesundheit kann positiv beeinflusst werden, indem Risikofaktoren und Entzündungsparameter abnehmen. Auch chronische Erkrankungen wie beispielsweise ein erhöhter Cholesterinspiegel können sich durch Intervallfasten verbessern. Des Weiteren verbessern sich der Schlaf und der allgemeine Gemütszustand infolge des Intervallfastens.

Obwohl die Forschung hier noch in den Kinderschuhen steckt, sollen diese gesundheitlichen Aspekte als weiterer Ansporn dienen, dem Intervallfasten eine Chance zu geben. Denn hier tust du nicht nur etwas, um dein äußeres Erscheinungsbild zu optimieren, sondern du kümmerst dich langfristig um deine Gesundheit und sorgst so dafür, dass es dir rundum gut geht. Dabei ist es besonders wichtig, dass du langfristig am Ball bleibst und das Intervallfasten nicht als Diät mit schnell sichtbaren Erfolgen begreifst. Hier geht es um eine kontinuierliche Ernährungsumstellung, die dir einen gesunden Körper und möglicherweise sogar ein längeres Leben beschert.

LOW CARB, DAS STOFFWECHSELWUNDER

Low Carb ist die Abkürzung für »low carbohydrates«, was übersetzt »wenig Kohlenhydrate« bedeutet. Genauer gesagt liegt das Maximum bei 100 bis 150 Gramm pro Tag,

die restliche Ernährung besteht aus Fetten und Eiweißen. Diese reduzierte Menge an Kohlenhydraten sollte vor allem aus sogenannten »komplexen« Kohlenhydraten wie zum Beispiel Hülsenfrüchten oder Gemüse bestehen. Sie haben nicht nur den Vorteil, dass sie länger sättigen, sondern auch, dass der Zucker langsamer ins Blut gelangt, weshalb der Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigt und die Insulinausschüttung gedrosselt wird. »Einfache« Kohlenhydrate, wie man sie zum Beispiel in Weißbrot oder Backwaren findet, bewirken genau das Gegenteil, weshalb du möglichst auf sie verzichten solltest.

Aber wieso ist es wichtig, vor allem das Insulin im Auge zu behalten? Schüttet der Körper zu viel davon aus, drückt das den Blutzuckerspiegel, was wiederum zu Heißhungerattacken führen kann. Außerdem wird das körpereigene Hormon als »adipogen« bezeichnet, da es den Fettabbau einschränkt, während es die Fetteinlagerung begünstigt.

Auch bei der kohlenhydratarmen Ernährung haben sich in der Zwischenzeit die unterschiedlichsten Methoden entwickelt. Diese lassen sich grob in zwei verschiedene Lager unterteilen. Einerseits arbeitet man mit einer Begrenzung der Kohlenhydrate, andererseits mit dem glykämischen Index. Zur kurzen Erklärung: Lebensmittel, die einen hohen glykämischen Index haben, fördern Heißhungerattacken.

Viele Varianten kombinieren beide Ansätze. Sogenannte No-Carb-Ernährungsweisen, die täglich höchstens 30 Gramm Kohlenhydrate erlauben, sind für eine dauerhafte

Ernährungsumstellung nicht geeignet. Ratsam ist ein Speiseplan, in dem der Anteil der Kohlenhydrate nicht mehr als 40 Prozent ausmacht. Dabei wirst du immer noch gut gesättigt sein und kannst die Umstellung schneller zur Routine machen.

Der Low-Carb-Effekt

Low Carb unterstützt viele Effekte, die du bereits vom Intervallfasten kennst. Auch mit dieser Methode wirst du an Gewicht verlieren. Außerdem wird diese Ernährungsweise Diabetikern empfohlen, da sie den Blutzucker stabilisiert und das Risiko, Folgeerkrankungen zu erleiden, minimiert.

Auch Low Carb trägt zu einem ausgeglichenen Stoffwechsel bei. Infolgedessen konnten zum Beispiel Migränepatienten deutliche Verbesserungen feststellen.

Eine kohlenhydratarme Ernährung mindert zudem Entzündungen im Körper und wirkt sich positiv auf den Darm aus. Das Reduzieren der Kohlenhydrate kann auch Verdauungsprobleme wie zum Beispiel den verhassten Blähbauch lindern.

Durch den niedrigen Insulinspiegel und eine gesunde Ernährung, die viele gute Fette (Olivenöl, Nüsse, Fisch etc.) enthält, wird das Hautbild gesünder und ebenermäßiger und du wirst dich insgesamt energiegeladener und leistungsfähiger fühlen.

Die Kombination

Intervallfasten und Low Carb bilden eine unschlagbare Einheit, weil sich beide Ernährungsweisen unterstützen und gegenseitig ihre positiven Wirkungen

verstärken. Infolge einer kohlenhydrat-armen Ernährung holt sich der Körper schneller Energie aus den Fettdepots, und aufgrund des Intervallfastens tut er das über einen längeren Zeitraum. Der Körper kann besser zwischen Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel variieren und verliert so an Gewicht, während sich Wohlbefinden und Gesundheit verbessern. Bei keiner anderen Ernährungsweise sinkt der Körperfettanteil schneller, weshalb es sich lohnt, Intervallfasten mit Low Carb zu unterstützen. Außerdem: Wenn du gerade dabei bist, dich an eine neue Routine zu gewöhnen, warum nicht direkt an zwei?

Los geht's! So gelingt dein Neustart

Nachdem du die Theorie nun hinter dich gebracht hast, hier noch ein paar Informationen, damit die praktische Umsetzung reibungslos funktioniert.

Die richtigen Rezepte auswählen: In erster Linie orientiert sich dieses Buch an der 5:2-Methode, weil es nicht nur Low Carb-Rezepte für die »normalen« Tage, sondern auch spezielle Rezepte für die Fastentage enthält. Es eignet sich aber auch ideal für jede andere Art des Intervallfastens. Wenn du die 16:8-Methode gewählt hast, kannst du die Rezepte für die Fastentage ignorieren oder trotzdem nutzen, einfach weil sie dir gut schmecken.

Genug trinken: Egal, für welche Variante des Intervallfastens du dich entscheidest, es ist immer wichtig, dass du genügend Flüssigkeit zu dir nimmst. Vor allem während der Fastenperioden solltest du viel Wasser oder ungesüßte Tees trinken.

Und so funktioniert's: Du suchst dir täglich je ein Rezept für's Frühstück, Mittag- und Abendessen aus. Dabei kannst du dich ganz nach deinem persönlichen Geschmack richten. Nicht jedes Rezept muss ausprobiert werden. Wenn du zum Frühstück beispielsweise gerne Omelett isst, dann kannst du das jeden Morgen tun. An den beiden Fastentagen verhält es sich genauso. Hier wählst du deine drei Mahlzeiten einfach aus den Fastenrezepten aus.

Und wenn der Magen knurrt? Besonders anfangs kann das vermeintliche Loch im Bauch schon mal aufs Gemüt schlagen. Die gute Nachricht ist aber, dass auch an den Fastentagen drei Mahlzeiten erlaubt sind. Außerdem gewöhnt sich der Körper recht schnell an die neue Routine. Du wirst spüren, dass er die Fastenzeit nutzt, um sich zu erholen, was sich wiederum positiv auf dich auswirkt.

Sollte der Hunger mal die Oberhand gewinnen, können eine Brühe oder warmer Tee Abhilfe schaffen. Versuch, dich mit Bewegung abzulenken, indem du zum Beispiel einen Spaziergang machst.

Wichtig ist natürlich auch deine mentale Haltung zur Ernährungsumstellung. Führ dir immer wieder vor Augen, dass du deinem Körper mit den Ruhephasen ein Geschenk machst und dir etwas Gutes tust. Außerdem: Die nächste Mahlzeit lässt nicht lange auf sich warten. Und die wird köstlich sein! Überzeug dich auf den nächsten Seiten selbst davon und lass dich von den leckersten Low Carb-Rezepten inspirieren.

Rezepte für die Fastentage

Frühstück

© 2021 des Titels „Intervallfasten Low Carb“ (978-3-7423-1639-4) by Ina Verlag.
München Verlagsgemeinschaft, München. Nähere Informationen unter: www.ina-verlag.de



Fluffiges Omelett mit Paprika

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 200 Kcal,
Protein: 11,1 g, Fett: 14,4 g, Kohlenhydrate: 7,3 g

ZUTATEN

4 Eier
4 EL Milch (1,5%)
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
1 rote Paprikaschote
2 TL Butter
evtl. Petersilie zum
Servieren

1. Eier in einer Schüssel mit Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Paprika waschen und klein schneiden.
2. Butter in einer Pfanne erhitzen und die gequirlten Eier hineingeben.
3. Omelette bei niedriger Hitze 3–4 Minuten abgedeckt stocken lassen.
4. Omelette mit Paprika belegen und zuklappen. Optional mit frischer Petersilie bestreuen.



Grüner Frühstück-Smoothie

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 70 Kcal,
Protein: 0,5 g, Fett: 0,4 g, Kohlenhydrate: 15,9 g

ZUTATEN

400 ml Wasser
Saft von ½ Zitrone
2 Äpfel (grün)
100 g Blattspinat (frisch)

1. Wasser mit Zitronensaft in einen Mixer geben.
2. Äpfel waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Beides in den Mixer geben und mixen.



Frischkäse mit Beeren

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 264 Kcal,
Protein: 26,6 g, Fett: 11,8 g, Kohlenhydrate: 10,8 g

ZUTATEN

400 g körniger
Frischkäse
50 g Himbeeren
50 g Blaubeeren
2 TL Mandeln, gehackt

Körnigen Frischkäse auf 2 Schüsseln verteilen. Himbeeren und Blaubeeren über den Frischkäse verteilen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.



Chia-Pudding mit Beeren

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 174 Kcal,
Protein: 9,1 g, Fett: 8,3 g, Kohlenhydrate: 10,2 g

ZUTATEN

250 ml Milch (1,5 %)
4 EL Chiasamen
evtl. 1 TL Süßstoff
50 g Himbeeren
50 g Blaubeeren

1. Milch, Chiasamen und Süßstoff (kann auch weggelassen werden) in eine Schüssel geben und vermischen. Für 2-3 Stunden in den Kühlschrank stellen und quellen lassen.
2. Den Chia-Pudding auf 2 Schüsseln verteilen und mit frischen Beeren belegen.



Power-Kaffee-Smoothie

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 119 Kcal,
Protein: 9,2 g, Fett: 3,9 g, Kohlenhydrate: 11,8 g

ZUTATEN

2 Espresso (kalt)
400 ml Milch (1,5%)
100 g Joghurt (1,5%)
4 Eiswürfel

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Rezepte für die Fastentage

Mittagessen

© 2021 des Titels „Intervallfasten Low Carb“ (978-3-7423-1639-4) by Ina Verlag.
München Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.ina-verlag.de



Rucola-Tomaten-Salat

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 116 Kcal,
Protein: 3,1 g, Fett: 4,4 g, Kohlenhydrate: 13,9 g

ZUTATEN

100 g Rucola
200 g Tomaten
200 g Zwergorangen
2 EL Balsamico-Essig
2 TL Olivenöl
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

1. Rucola waschen und trocken schleudern. Tomaten und Zwergorangen (optional auch normale Orangen, diese dann in kleine Stücke schneiden) halbieren und mit dem Rucola vermischen.
2. Mit Balsamico und Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.



Kalte Gurkensuppe

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 95 Kcal,
Protein: 5,8 g, Fett: 2,3 g, Kohlenhydrate: 11,8 g

ZUTATEN

1 Salatgurke
½ Zwiebel
200 g Joghurt (1,5%)
200 ml Gemüsebrühe
(kalt)
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

1. Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und mit den restlichen Zutaten mit einem Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Salatwraps

Für 2 Portionen

Nährwerte (pro Portion): Kilokalorien: 54 Kcal,
Protein: 1,8 g, Fett: 0,9 g, Kohlenhydrate: 6,6 g

ZUTATEN

8 Salatblätter
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
½ Karotte
½ Zucchini (60g)
½ Limette

1. Salatblätter nebeneinander auf ein Küchenbrett legen.
2. Paprikaschoten waschen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Karotte schälen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, Enden abschneiden und in dünne Streifen schneiden.
3. Die Gemüsestreifen auf die Salatblätter verteilen, mit Limettensaft beträufeln und vorsichtig zusammenrollen.