

Nicolai Worm · Doris Muliar

LOW-CARB

- ▶ Kohlenhydrate einschränken
- ▶ schlank werden ▶ besser leben

SCHNELL UND SICHER ABNEHMEN

Vom Erfinder
der LOGI-
Methode

riva

© des Titels »Low Carb« (ISBN 978-3-86883-700-6)
2011 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Worum geht's?

*Low-Carb statt Low-Fat,
gesundes Abnehmen mit Genuss!*

Essen nach dem Low-Carb-Prinzip

Low-Carb – was heißt das eigentlich? Der Begriff aus dem Englischen ist die Abkürzung für »Low-Carbohydrate Diet«, bezeichnet also einen »niedrigen Kohlenhydratgehalt« in der Nahrung.



© des Titels »Low Carb« (ISBN 978-3-86883-101-6)
2011 by riva Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

»Low-Carb« – kohlenhydratarm – zu essen, ist ein Esstrend, der sich inzwischen weltweit immer mehr durchsetzt. Wer etwas für seine schlanke Linie und seine Gesundheit tun möchte, verzichtet auf üppige Portionen Zucker und Stärke. Statt auf »Low-Fat« setzen Millionen Figurbewusste jetzt auf »Low-Carb«. »Fett macht fett« – das gilt nicht mehr. Und »Fett macht krank« erst recht nicht. Denn die Menschen in den Industriestaaten haben in den letzten Jahrzehnten immer mehr Fettanteile aus ihrer Kost verbannt – und wurden dabei immer dicker. Wissenschaftler haben gesucht und viel verdächtigere Dickmacher gefunden: üppige Portionen Brot und Backwaren, Nudeln, Kartoffelprodukte und Reis zu jeder Mahlzeit und zwischendurch süße, fettige Snacks – alles steckt voller »böser« Kohlenhydrate und es ist so billig, dass es sich alle jederzeit leisten können. »Böse« sind sie, weil sie nicht lange genug satt halten, sondern im Gegenteil schnell wieder Appetit nach mehr machen. Und da sie wenig kosten, essen wir reichlich, und unmerklich wird es zu viel!

Dem kohlenhydratarmen Essen gehört die Zukunft! Darin sind sich viele Ernährungsexperten einig. Und nicht nur die: Seitdem feststeht, dass Übergewicht in den letzten Jahren umso öfter auftritt, je höher der Kohlenhydratverzehr ist, glaubt niemand mehr so recht daran, dass kohlenhydratreiches, fettarmes Essen schlank hält. Und wenn es darum geht, Übergewicht loszuwerden, gibt es keine erfolgreichere Diät als die kohlenhydratarme. Das ist nunmehr wissenschaftlich eindeutig bewiesen. Immer mehr Experten raten deshalb zur Kohlenhydratreduktion und immer mehr Verbraucher folgen der Empfehlung und sind dankbar. Sie geben jetzt wieder »Butter bei die Fische« und verzichten stattdessen lieber auf Pizza, Pasta, Toast und süßes Naschwerk sowie viele andere raffinierte Verführer. Und statt Erfrischungslimonaden, Fruchtsäften und Eistees trinken Figurbewusste wieder mehr, natürlich Wasser.



Ein Leben ohne Brot? Geht das? Unsere lieb gewonnenen Ernährungsge-
wohnheiten einfach über Bord kippen? Morgens das »gesunde« Müsli oder
das geliebte Brot, mittags Reis, Kartoffeln oder Nudeln und abends noch
einmal belegte Brote. Nie wieder? Keine Sorge, solch strikte Verbote müssen
gar nicht sein. Und wenn man sich erst einmal die Rezepte im hinteren Teil
dieses Buches angesehen hat, wird schnell klar: Das kohlenhydratreduzierte
Essen ist alles andere als genussfeindlich! Im Gegenteil – das ist Spitzenkü-
che. Kein Sternekoch würde es wagen, für viel Geld den Teller mit Nudeln
oder Kartoffeln zu beladen. Vielmehr setzt er auf Fisch, Geflügel oder Fleisch
in Kombination mit feinem Gemüse und vielleicht einem Alibikartoffelchen.
Dass das hervorragend schmeckt, wird jeder anerkennen. Dass es zugleich
auch der Weg aus dem Übergewichtsdrama ist, muss von vielen aber erst
noch erkannt werden.

Wo liegt das Problem?

Wir essen immer noch große Mengen kohlenhydratreicher »Sättigungsbei-
lagen« zu den Hauptgerichten. Weil wir es so gewohnt sind. Warum ist das
unsere Esstradition? Weil unsere Eltern und Großeltern im Verhältnis viel
mehr Geld für die Nahrung ausgeben mussten. Vor 50 Jahren gingen noch
etwa 40 Prozent des Einkommens für das Essen drauf. Heute liegen wir
im Schnitt bei etwa 14 Prozent. Damals musste man versuchen, so kosten-
günstig wie möglich an die notwendige Nahrungsenergie und die Nähr-
stoffe zu kommen. Deswegen gab es auch nur einmal die Woche Fleisch.
Man konnte sich nicht mehr leisten. Die Energie für die harte Muskelar-
beit während der Woche holte man sich kostensparend aus Brot und Back-
waren, Kartoffeln und Nudeln. Diese Kohlenhydrate waren gleichzeitig
ein besonders effektiver Treibstoff für die arbeitenden Muskeln. Denn
nicht nur die Arbeit an sich, sondern allein schon der Weg zum Arbeits-
platz war damals oft beschwerlich und energiezehrend. Weil die Mus-
keln damals all die Stärke und den Zucker ständig verbrannten, hat un-
seren Vorfahren diese Kohlenhydratmast auch keine gesundheitlichen
Probleme bereitet. Sie haben viel davon gegessen und viel davon verbrannt.



Wenn Sie heute immer noch traditionell essen wollen, bitte, aber dann müssen Sie auch traditionell leben! Weg mit den Rolltreppen und Aufzügen, her mit einem Fernseher ohne Fernbedienung, zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Arbeit. Dort dann richtig malochen und nicht bequem am Schreibtisch vor dem Computer sitzen ...

Weiterhin traditionell zu essen, aber gleichzeitig »modern« zu leben, mit allen Annehmlichkeiten und geringstmöglicher körperlicher Anstrengung – das geht hingegen nicht gut. Zumindest bei den meisten.

In den letzten Jahrzehnten sind wir von der Nahrungsmittelindustrie regelrecht verführt worden. Sie haben uns geschickt beigebracht: Billig und bequem muss das Essen sein. Dafür kaufen sie die billigsten Grundstoffe ein, Stärke und Pflanzenöle, und bauen daraus Kalorienbomben, die mit Zucker oder Salz und künstlichen Aromen erst schmackhaft gemacht werden. Dieses Zuckerzeug und Weißmehlgebäck naschen die Menschen tagein, tagaus



zwischendurch und spülen es auch noch mit »Zuckerwasser« herunter. Weil es immer bequemer und immer kostengünstiger wird, den Hunger mit Fast-food- und Fertiggerichten zu stillen, essen wir laufend mehr davon – und damit mehr Kohlenhydrate als je zuvor. Weil Instant-Kartoffelpüree, Weizennudeln und Tiefkühl-Pommes mit wenig Aufwand gelingen, kommen Gemüse, Salate und Vollkornprodukte immer seltener auf den Teller. Damit fehlen uns auch ihre hochwertigen, empfehlenswerteren Kohlenhydrate, ihre Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und alle anderen natürlichen Inhaltsstoffe, die Gesundheit, Genuss und gute Laune garantieren.

Kohlenhydrate sind nicht lebenswichtig

Es gibt Nährstoffe, die muss man mit der Nahrung zuführen, weil der Körper sie in seinem Stoffwechsel nicht selbst herstellen kann. Das sind die lebenswichtigen oder auch »essenziell« genannten Nährstoffe. Dazu gehören alle Vitamine und Mineralstoffe und die Spurenelemente wie auch zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren und neun Aminosäuren (Eiweißbausteine). Die Kohlenhydrate gehören nicht dazu! Alle anderen Aminosäuren und die vielen anderen Fettsäuren kann der Körper selbst herstellen. Auch die Glukose (auf Deutsch »Traubenzucker«) kann der Körper aus Aminosäuren und aus Milchsäure selbst herstellen.

Fast alle Gewebe und Zellen können ihre Energie aus Fett beziehen. Die Nervenzellen und das Gehirn können die notwendige Energie aus einem Abbauprodukt der Fette – den Ketosäuren – beziehen. Allein die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind auf Glukose angewiesen, da sie weder Fett noch Ketonkörper verwerten können. Und das bisschen Glukose für die roten Blutkörperchen und das Nierenmark können wir Tag für Tag völlig problemlos aus Eiweiß selbst herstellen.

Wir müssen also Kohlenhydrate zu keinem Zeitpunkt essen. Sie sind nicht essenziell. Allerdings sollte man immer genügend Eiweiß für diese »Verzuckerung«, das heißt für die Umwandlung von Eiweiß in Kohlenhydrate, mit der Nahrung

aufnehmen, sonst werden die benötigten Eiweißbausteine (Aminosäuren) von den Muskeln abgezweigt. Und Muskeln sollte man auf keinen Fall abbauen!

Wann spricht man von Low-Carb?

Ausgewogen zu essen, heißt nicht, 60 Prozent der täglich benötigten Kalorien aus Kohlenhydraten, 30 Prozent aus Fett und 10 Prozent aus Eiweiß zuzuführen, wie es unsere Fachgesellschaften immer suggerieren. Was ist an diesem Ungleichgewicht »ausgewogen«? Ausgewogen im Sinne der Mengenlehre wäre in jedem Fall, von jedem Nährstoff ein Drittel aufzunehmen. Das wäre dann schon ein prima Low-Carb-Konzept.

Eine genaue und allgemein akzeptierte Definition von Low-Carb gibt es nicht. Viele Experten bezeichnen eine Ernährungsweise schon als Low-Carb, wenn weniger Kohlenhydrate gegessen werden, als heute üblicherweise empfohlen wird, die Kohlenhydrate also weniger als 50 Prozent der zugeführten Kalorien ausmachen. Führende Low-Carb-Forscher in den USA haben sich aber eine Definition ausgedacht, die sinnvoll ist und die mit diesem Buch auch bei uns Verbreitung finden soll:

	Kohlenhydratzufuhr (g/Tag)	Kohlenhydratanteil (% der kcal)
Kohlenhydratarme ketogene Diät (Low-Carbohydrate Ketogenic Diet, LCKD)	< 50	< 10
Kohlenhydratarme Diät (Low-Carbohydrate Diet, LCD)	50–<130	10–<25
Kohlenhydratreduzierte Diät (Moderate Carbohydrate Diet, MCD)	≥ 130	26–45