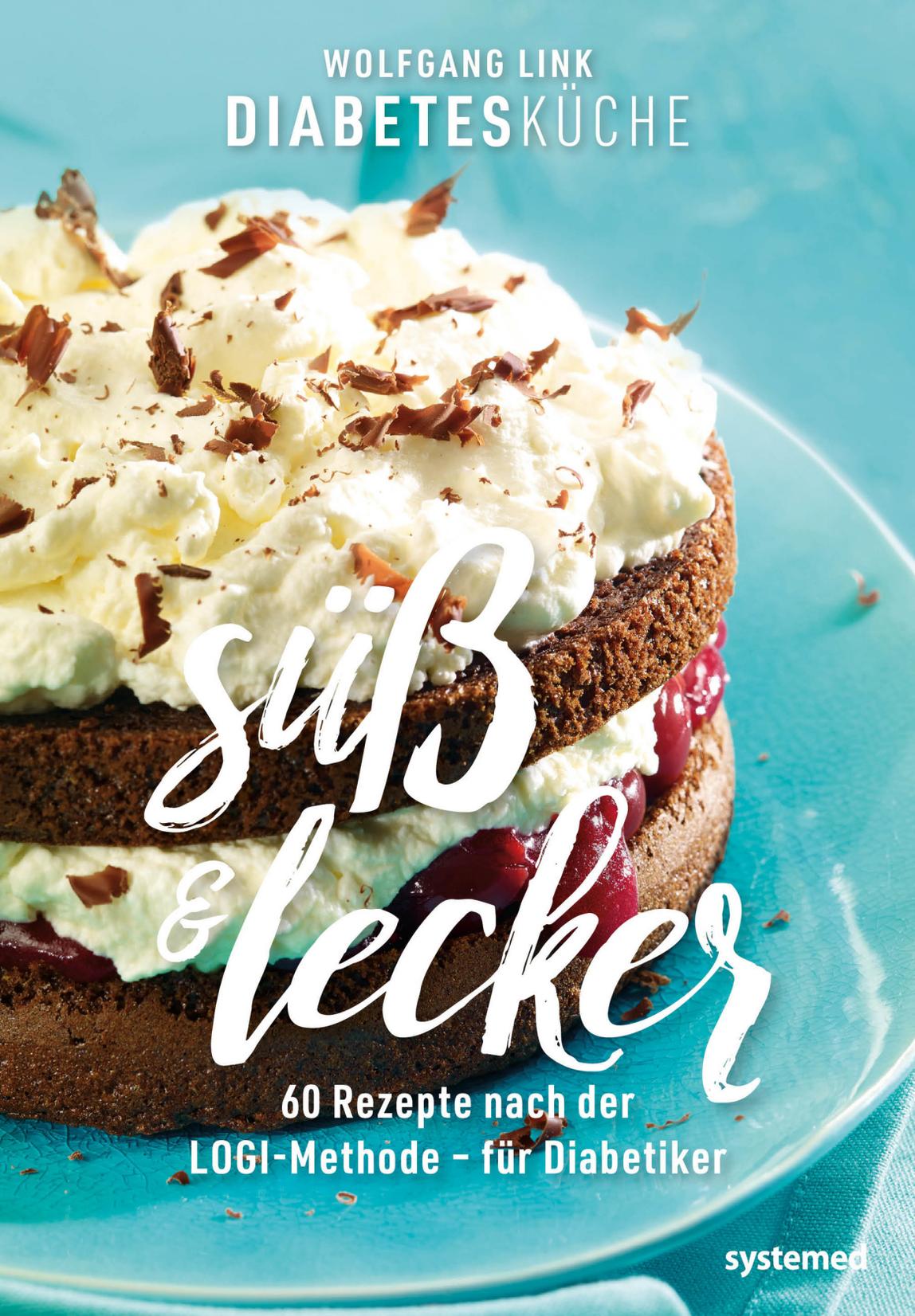


WOLFGANG LINK  
DIABETESKÜCHE



süß  
& lecker

60 Rezepte nach der  
LOGI-Methode - für Diabetiker

systemed

## VON KINDESBEINEN: UNSERE LUST AUF SÜSSES

Schon davon, was unsere Mütter während der Schwangerschaft zu sich nehmen, sollen unsere späteren geschmacklichen Vorlieben abhängen. Diese hängen nach wissenschaftlichen Erkenntnissen auch davon ab, was uns als Kleinkindern angeboten wird, da wir lernen, das zu mögen, womit wir im Kleinkindalter gefüttert werden.

Wenn Kinder mit Süßigkeiten getröstet werden, speichern sie wohl, dass etwas Süßes zu essen eine Belohnung darstellt. Für unsere Vorfahren konnte die Vorliebe für Süßes durchaus nützlich sein, da sie das davor geschützt hat, verdorbene oder gar giftige Lebensmittel zu sich zu nehmen. Denn man konnte aufgrund des süßen Geschmacks auch bei unbekanntem Nahrungsmitteln sichergehen, dass man nichts Giftiges verzehrte. Auch haben süße Lebensmittel in der Vergangenheit, als Nahrung noch nicht stets leicht zugänglich und im Überfluss vorhanden war, einen wichtigen Beitrag zur Deckung des Energiebedarfs geleistet.

Heutzutage erleben die allermeisten Menschen sehr häufig ein Überangebot von Nahrungsmitteln. Daher ist es keine Herausforderung mehr, den Energiebedarf zu decken, sondern, im Gegenteil, nicht zu viele Kalorien/Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Da wird es nicht nur für Diabetiker zum Problem, dass die Aufnahme von kohlenhydratreichen Mahlzeiten den Blutzuckerspiegel beeinflusst und den Appetit anregt, und zwar vor allem auf weitere kohlenhydratreiche Nahrung und Süßes. Häufig lösen wir den Heißhunger auf Süßes also selbst aus – durch das, was wir essen. Kohlenhydratreiche Mahlzeiten lassen unseren Blutzucker Achterbahn fahren und machen so Appetit auf mehr – vor allem auf mehr Kohlenhydrate.

Der Heißhunger lässt sich aber in den Griff bekommen. Nimmt man weniger Kohlenhydrate zu sich, sorgt dies für einen ausgeglichenen Blutzucker- und Insulinspiegel: Der Appetit auf Süßes geht dann zurück, Heißhunger auf Süßigkeiten und Fressattacken sollten dann der Vergangenheit angehören.

## NAMENSFRAGE: ZUCKER HAT VIELE BEZEICHNUNGEN

Weizenstärke, Invertzucker, Glukosesirup oder Malzzucker – die Liste der Namen für Zucker ist lang. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich, wenn man überflüssige Kohlenhydrate und Kalorien vermeiden möchte. Denken Sie bei

Ihrem Blick hinter die Kulissen auch an die Getränke. Industriell hergestellte Softdrinks enthalten häufig mehr als 10 Gramm Zucker pro 100 Milliliter Getränk, von den chemischen Zusatzstoffen ganz zu schweigen.





## OBSTGARTEN: FRÜCHTE MIT UNTERSCHIEDLICHEM ZUCKERANTEIL

Zuckerarm oder zuckerreich? Der Zuckergehalt der einzelnen Obstarten ist zum Teil sehr unterschiedlich. Bei zuckerarmem Beerenobst liegen Sie immer richtig: Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Stachelbeeren – hiervon können Sie ganz unbedenklich größere Mengen naschen. Ihr Kohlenhydratgehalt liegt etwa bei 5 bis 7 Gramm pro 100 Gramm verzehrbarem Anteil. In diesem Bereich bewegen sich auch Papaya, Sternfrucht, Quitte und Grapefruit. Auch Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kiwi, Orangen,

Mandarinen, Wassermelonen und Aprikosen haben einen eher moderaten Kohlenhydratgehalt (8 bis 12 Gramm pro 100 Gramm verzehrbarem Anteil). Zu den zuckerreichen Obstarten (mehr als 12 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm verzehrbarem Anteil) gehören vor allem Bananen, Weintrauben, Mirabellen, Honigmelonen, süße Kirschen, Granatäpfel, Feigen und Mangos. Da sie den Blutzucker und damit die Insulinausschüttung stärker erhöhen als die zuckerärmeren Obstsorten, sollten sie eher in kleineren Mengen verzehrt werden.

## NEUSTART: MEHR GESCHMACK MIT WENIGER ZUCKER

Jeder Deutsche nimmt jährlich durchschnittlich etwa 34 Kilogramm Zucker zu sich, also rund 100 Gramm pro Tag, einen großen Teil davon unbewusst. Kein Wunder, wenn unsere Geschmacksnerven von Süßem erschlagen werden. So gaukelt uns zum Beispiel ein Erdbeerjoghurt, der in Wirklichkeit kaum eine Erdbeere gesehen hat, vor, wie süß Erdbeeren schmecken sollten. Die Erdbeere aus der freien Natur kommt uns im Vergleich dazu natürlich eher sauer oder geschmacksarm vor. Dabei schmecken sonnengereifte Erdbeeren

durchaus süß, auch wenn sie einen eher niedrigen Zuckeranteil haben.

Höchste Zeit also, unseren Gaumen wieder zu sensibilisieren und überflüssigem Zucker die rote Karte zu zeigen. Gewöhnen sie sich schrittweise daran, weniger Zucker und auch insgesamt weniger andere Süßungsmittel zu verwenden. So vermeiden Sie Blutzuckerschwankungen und verringern Ihr Verlangen nach Zucker und Kohlenhydraten. Gleichzeitig nehmen Sie die natürliche Süße, zum Beispiel von Obst, wieder viel intensiver wahr.

## GUT VERSTECKT: ZUCKER (FAST) ÜBERALL

Vorsicht bei industriell hergestellten Süßspeisen wie Eis am Stiel, Joghurtherzeugnissen oder Puddings – nicht nur wegen der vielen künstlichen und oftmals ungesunden Inhaltsstoffe, sondern weil Ihnen hier ohne Not Kohlenhydrate untergejubelt werden. Saccharose, Glukose, Traubenzucker, Dextrose, Fruktose,

Fruchtzucker, Maltose, modifizierte Stärke, Maisstärke, Weizenstärke, Invertzucker, Glukosesirup oder Malzzucker – die Liste der Namen für Zucker ist lang. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich, wenn man überflüssige Kohlenhydrate und Kalorien vermeiden möchte.

## KLEINES GLÜCK: SCHOKOLADE

Schokolade – durchaus erlaubt! Kakao wird aus den Früchten des Kakaobaums gewonnen, der unter feuchtwarmen Bedingungen und bei ausreichend Schatten gedeiht. Nach der Fermentation, die den bis dato extrem bitteren Geschmack mildert und zur Aromatisierung, Geschmacksgebung und Färbung dient, und dem anschließenden Trocknungsprozess, der für eine verbesserte Haltbarkeit und die weitere Entwicklung von Aromastoffen sorgt, stehen die Kakaobohnen für weitere Bearbeitungsschritte bis zur Herstellung von Kakaopulver und Schokolade zur Verfügung. Auch wenn sich der Anteil an Bitterstoffen durch die Fermentierung bereits reduziert hat, ist Kakao pur eigentlich nicht genießbar und nach wie vor sehr bitter. So erklärt sich auch der zunehmend

bittere Geschmack von Schokolade bei steigendem Kakaoanteil. »Hochprozentige« Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70 Prozent enthält jedoch deutlich weniger Zucker als Schokolade mit einem niedrigeren Kakaoanteil, was sie für den Einsatz in der Low-Carb-Ernährung tauglich macht. Am besten, Sie verwenden zum Backen Schokolade mit einem Kakaoanteil von 85 Prozent. Aufgrund ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, zum Beispiel Polyphenole, gilt Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil unter anderem als gefäßschützend, blutdrucksenkend, antioxidativ, entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Wer weitere Kohlenhydrate einsparen möchte, kann auch auf im Handel erhältliche Low-Carb-Schokolade zurückgreifen.



## ALTERNATIVEN: ES MUSS NICHT IMMER HAUSHALTZUCKER SEIN

Lange Zeit galt Fructose (Fruktose) als idealer Zuckersersatz für Diabetiker, da er insulinunabhängig verstoffwechselt wird. Inzwischen weiß man, dass Fructose zwar den Blutzucker nicht unmittelbar belastet, aber ansonsten keineswegs harmlos ist. Er wird bevorzugt in Fett umgewandelt und fördert Insulinresistenz, Fettstoffwechselstörungen, eine nichtalkoholische Fettleber und Gicht. Außerdem wirkt er appetitanregend, was dazu verleitet, mehr zu essen als man will und braucht. Fruktosehaltige Diabetikerprodukte wurden 2012 mit der Änderung der Diätverordnung für Diabetikerlebensmittel abgeschafft.

Vorsicht ist generell auch bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln geboten. Hier wird Fruktose häufig als billiger Zusatzstoff beziehungsweise Geschmacksverstärker verwendet und taucht als Fruktose- oder Fruktose-Glukose-Sirup in den Zutatenlisten auf. Also beim Einkaufen die Brille nicht vergessen!

Als mögliche Süßungsmittel kommen auch Zuckeralkohole wie Sorbit, Isomalt, Xylit, Maltit oder Mannit in Betracht. Im Vergleich zu Haushaltszucker liefern sie deutlich weniger Kalorien und haben dosisabhängig gar keine oder nur eine sehr geringe Wirkung auf Blutzucker- und Insulinspiegel. Zuckeralkohole werden in der Regel nur zum Teil über den Dünndarm aufgenommen. Der Rest wandert in tiefere Darmabschnitte und wird von Darmbakterien vergoren, was bereits ab Mengen von etwa 20 Gramm Durchfälle, Blähungen, Übelkeit und Bauchschmerzen verursachen kann.

Für Diabetiker besonders interessant ist der Zuckeralkohol Erythrit. Dieser liefert praktisch keine Energie (circa 20 Kilokalorien auf 100 Gramm) und ist nicht blutzuckerwirksam. Erythrit wird bereits zu 90 Prozent im oberen Magen-Darm-Trakt aufgenommen und verursacht deswegen weniger Nebenwirkungen als andere Zuckeralkohole. Seine Süßkraft beträgt weniger als die von Haushaltszucker – etwa 70 Prozent. Süßstoffe wie beispielsweise Aspartam, Saccharin oder Natriumcyclamat sind synthetisch hergestellte Ersatzstoffe für Zucker. Ihre Süßkraft liegt um das 30- bis 3000-Fache über der des Haushaltszuckers. Sie sind kalorien- und zuckerfrei und führen somit zu keiner Insulinausschüttung. Da im Zusammenhang mit Süßstoffen jedoch immer wieder eine appetitanregende Wirkung und mögliche Gesundheitsrisiken diskutiert werden, sollte man auf einen maßvollen Umgang achten.

Die südamerikanische Pflanze Stevia rebaudiana ist ein natürliches zucker- und kalorienfreies Süßungsmittel, das Sie selbst im Topf anpflanzen können. Frische Blätter können beispielsweise direkt in den Tee gegeben werden. Getrocknete und anschließend vermahlene Blätter können für Kompott oder zum Backen verwendet werden. Dagegen haben industriell verarbeitete Steviaprodukte mit der ursprünglichen Pflanze nicht mehr viel gemeinsam und deren gesundheitliche Unbedenklichkeit konnte bislang nicht nachgewiesen werden.

## HINWEIS ZUM SÜSSEN:

Grundsätzlich ist auch eine sparsame Verwendung von Zucker oder Süßungsmitteln wie Apfeldicksaft oder Honig für Diabetiker längst kein Tabu mehr. In den Mengen, wie sie nachfolgend in einigen der Rezepte verwendet werden (etwa ein halber Teelöffel pro Portion), haben sie kaum Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

## GANZ KLAR:

Die Verwendung von Honig und ähnlichen Süßungsmitteln muss natürlich dem Tagesbedarf angepasst sein. Vor allem Diabetiker sollten ein Gefühl für die noch akzeptable Menge entwickeln.

Dabei gilt die Regel: Je mehr Bewegung, desto süßer können die Speisen sein. Und je weniger Kohlenhydrate oder entsprechende Broteinheiten in anderen Speisen enthalten sind, desto mehr Süßes ist in Desserts möglich.

Dabei nicht aus den Augen verlieren: Grundsätzlich möchten wir uns insgesamt deutlich weniger süß ernähren – deshalb sollten wir im Einzelfall eher auf den Honig verzichten.

## UND DAS FAZIT:

Generell sollten Sie Süßungsmittel jeglicher Art mit Bedacht einsetzen und stattdessen Ihre Geschmacksnerven für den natürlichen Eigengeschmack der verwendeten Lebensmittel sensibilisieren.

# Volkskrankheit Diabetes

## weltweit auf dem Vormarsch

**Ein paar Fakten zur Krankheit Diabetes und was Sie grundsätzlich darüber wissen sollten, um mit dieser Stoffwechselstörung besser umzugehen.**

Fast 400 Millionen Menschen sind weltweit von Diabetes betroffen und in nur zwei Jahrzehnten soll diese Zahl noch einmal um 50 Prozent zunehmen – so die Prognose der Internationalen Diabetes Federation (IDF). Damit ist diese Krankheit eine wahre Epidemie unseres Jahrhunderts, die sich zudem mit atemberaubender Geschwindigkeit ausbreitet.

In Deutschland sind rund sechs Millionen Menschen aufgrund eines diagnostizierten Diabetes in ärztlicher Behandlung – fast 90 Prozent davon wegen eines Typ-2-Diabetes. Diese Erkrankung trat früher vorwiegend im Alter auf, Übergewicht und Bewegungsmangel sind Begleiter dieses Typs des Diabetes. Dramatisch ist auch, dass sich dieser sogenannte »Altersdiabetes« inzwischen auch rasant unter

Kindern und Jugendlichen verbreitet. Besonders tückisch: Der Typ-2-Diabetes entwickelt sich schleichend und bleibt aufgrund fehlender und unspezifischer Symptome meist lange unerkannt. Daher ist die Zahl der erkrankten Menschen vermutlich deutlich höher – Schätzungen gehen von zwei bis fünf Millionen Menschen aus, die – ohne es zu wissen – an Diabetes erkrankt sind. Die Gefahr dabei: Auch ohne deutliche Symptome können sich bei einer unentdeckten Erkrankung erhebliche Folgeerkrankungen entwickeln.

Eine deutlich geringere Anzahl an Menschen leidet an Typ-1-Diabetes: Hier arbeitet das körpereigene Immunsystem gegen die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse.

## BALANCE: WUNDERWERK ZUCKERSTOFFWECHSEL

Der Zuckerstoffwechsel des Menschen wird durch ein sehr komplexes System in der Balance gehalten. Denn ein Abweichen vom optimalen Wert nach oben oder unten ist lebensgefährlich – das Regelsystem eines gesunden Menschen schafft es deshalb, den Blutzucker nahezu immer innerhalb der gleichen Grenzen zu halten.

Die Senkung des Blutzuckerspiegels leistet das Hormon Insulin – gebildet in den Betazellen der Langerhans-Inseln der Bauchspeicheldrüse. Das Wirkungsprinzip ist einfach: Leber- und Muskelzellen, die mit entsprechenden Rezeptoren ausgestattet sind, erhalten das Signal,

Glukose, also Traubenzucker, in das Zellinnere aufzunehmen, um sie dort zu speichern oder für die Muskelaktivität zu nutzen.

Wenn dieser Zuckerstoffwechsel aus dem Gleichgewicht gerät, spricht man von Prädiabetes bzw. Diabetes. Entweder liegt dann eine geringere Empfindlichkeit der Zellen für das Hormon Insulin, also eine Insulinresistenz, vor oder die Produktion von Insulin ist zunehmend geringer geworden. Die Folge sind längerfristig oder auch dauerhaft erhöhte Blutzuckerwerte, die ein ganzes Bündel von Folgeerkrankungen nach sich ziehen können.

## UMDENKEN: OPTIMALE BLUTZUCKERWERTE DURCH WENIGER KOHLENHYDRATE

Kernproblem aller Diabetiker ist der Kohlenhydratstoffwechsel – hier gibt es inzwischen breite Übereinstimmung. Daher ist es konsequent, die Ernährung der Patienten den körperlichen Einschränkungen anzupassen. Konkret: Die Kohlenhydratzufuhr muss dauerhaft auf ein vom Körper verarbeitbares Maß reduziert werden.

Diese Einsicht brauchte Zeit. Über lange Zeit hinweg empfahlen Diabetes- und Ernährungsfachgesellschaften eine kohlenhydratreiche und fettreduzierte Ernährung. Rund die Hälfte der Energiezufuhr für Menschen mit Diabetes sollte aus Kohlenhydraten, höchstens ein Drittel aus Fett bestehen – obwohl viele Studien schon seit Jahren die Vorteile einer Diabetesernährung mit einer Reduzierung der Kohlenhydrate zugunsten von Fett und Eiweiß überzeugend nachweisen.

Nach einigem Zögern schwenken Fachleute in Deutschland in ihren Ernährungsempfehlungen deutlich um. Die Fachgesellschaften sehen das Heil für Diabetiker nicht mehr ausschließlich in einer fettarmen und dabei notwendigerweise kohlenhydratlastigen Ernährung. Vielmehr erscheint eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsweise inzwischen zumindest als gleichwertige Alternative.

Damit kommt die Low-Carb-Bewegung ins Spiel. Die positiven Auswirkungen dieser Ernährungsart, besonders auch für den Zuckerstoffwechsel, sind unübersehbar. Die Reduzierung der Kohlenhydratmenge (vor allem von zucker- und stärkeichen Lebensmitteln) lässt den Blutzuckerspiegel nach den Mahlzeiten weniger stark ansteigen – das reduziert den Insulinbedarf wirkungsvoll.

Gleichzeitig werden extreme Blutzucker-spitzen und -schwankungen vermieden. Das verhindert Heißhungerattacken, die mit überflüssigen Kalorien einhergehen. Zusammen mit einer verbesserten Fettverbrennung – dank niedrigerem Insulinspiegel – ergibt sich eine spürbare Gewichtsreduzierung.

Die gesteigerte Wirksamkeit des Insulins sorgt zudem für einen geringeren Bedarf dieses Hormons.

Diese Ernährungsart ist mit einem Bündel positiver Effekte verbunden, die weit über die Gewichtsreduzierung hinausgehen: Sämtliche Stoffwechselfparameter wie Blutfettwerte, Blutdruck und Entzündungsparameter verbessern sich wirkungsvoll. Diese Effekte treten auch ohne Gewichtsverlust ein und verringern somit das Risiko für Folgeerkrankungen.

## LOGI: LOW CARB MIT GENUSS FÜR JEDEN TAG

Es gibt viele verschiedene Ansätze einer Low-Carb-Ernährung. Die LOGI-Methode ist dabei eine vielfach erprobte, wissenschaftlich fundierte und moderate Form von Low Carb, bei der nicht nur die Gesundheit nachweislich profitiert, sondern die zudem auch noch alltags-tauglich, abwechslungsreich und schmackhaft ist. Je nach Gesundheitszustand und körperlicher Aktivität können etwa 80 bis 130 Gramm Kohlenhydrate täglich gegessen werden. Im Gegenzug muss beim Geschmacksträger Fett nicht gespart werden. Ganz praktisch heißt das, dass auch ein bis zwei Scheiben Brot, zwei bis drei kleine Kartoffeln, ein paar Nudeln als Beilage oder auch mal ein Stückchen Schokolade in die LOGI-Kost passen. Die Basis der LOGI-Ernährung sind jedoch kalorienarme, wasser- und ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Salate und Pilze, die mit hochwertigen Fetten und Ölen zubereitet werden. Beim Obst werden zuckerarme Beeren sowie fettreiche Avocados,

Nüsse und Saaten empfohlen. Ebenso wichtig sind eiweißreiche Sattmacher wie Eier, Fisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Fleisch und Käse. Eine Ernährung nach der LOGI-Methode ist also nicht nur kohlenhydratärmer als die übliche Nahrung, sie enthält dafür mehr Eiweiß und gesunde Fette – und natürlich reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. LOGI hält die Blutzucker- und damit auch die Insulinkurve niedrig und gewährleistet so, gemeinsam mit den eiweiß-, wasser- und ballaststoffreichen Lebensmitteln, eine lang anhaltende Sättigung. Aufgrund des geringen Insulinbedarfs wird die Fettverbrennung gefördert und die Fettspeicherung gehemmt. LOGI eignet sich daher nicht nur bestens zur Gewichtskontrolle, sondern ist auch die ideale Ernährungsform für Patienten mit Stoffwechselstörungen wie Typ-2-Diabetes, metabolischem Syndrom und erhöhten Blutfetten, aber auch für Normalgewichtige, die sich einfach nur gesund ernähren wollen.

## DIABETESTHERAPIE: SPORT UND BEWEGUNG GEHÖREN DAZU

Zu einer wirkungsvollen Diabetestherapie gehören regelmäßige Bewegung und Sport unabdingbar dazu. Geeignet sind Ausdauer- und Krafttraining. Wenn keine gesundheitlichen Einschränkungen vorliegen, sind zweieinhalb Stunden in der Woche optimal. Natürlich sind Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen, Nordic Walking oder Schwimmen bestens geeignet – aber auch zügiges Gehen reicht oft völlig aus. Neu in den Fokus der Diabetologen ist in den letzten Jahren immer mehr das Krafttraining gerückt. Das Prinzip überzeugt und die Rechnung ist leicht: Je mehr Muskelmasse ein Mensch hat, desto mehr Zucker kann er

verstoffwechseln. Schon im Ruhezustand ist der Grundumsatz höher, eine vielleicht erforderliche Gewichtsabnahme wird dadurch erleichtert. Krafttraining ist am wirkungsvollsten, wenn es mindestens dreimal pro Woche stattfindet und dabei alle großen Muskelgruppen berücksichtigt werden. Das geht nicht nur im Fitnessstudio. Unzählige Übungen lassen sich zu Hause ohne große Ausstattung und mit geringem Aufwand durchführen. Sorgfältige Blutzuckermessungen vor und nach dem Sport helfen, Unterzuckerungen zu vermeiden. Erster Ansprechpartner ist Ihr Arzt, er weiß, was für Sie am besten ist.



## BESTE BASIS: DIE LOGI-PYRAMIDE

Den Aufbau einer guten Ernährung nach LOGI zeigt ideal die LOGI-Pyramide: Auf einen Blick haben Sie hier die ersten Empfehlungen für Ihre tägliche Lebensmittelauswahl – so ist LOGI-Ernährung kinderleicht.

Gesunde Grundlage der LOGI-Ernährung sind Gemüse, Salate und Pilze sowie vorwiegend zuckerarme Früchte wie etwa Beeren. Wichtig auch hochwertige Fette und Öle wie Rapsöl, Olivenöl, Butter und Leinöl. Sie sind Lieferanten wertvoller Fettsäuren, Transporteure fettlöslicher Vitamine und vor allem sind sie Geschmacksträger. Für eine gute Eiweißversorgung sorgen Fleisch, Geflügel und Fisch sowie Milch und Milchprodukte. Auch gut ins LOGI-Konzept passen Nüsse und Hülsenfrüchte. Etwas vorsichtiger sollten Sie bei Brot und Backwaren sein: Hier sollte die Vollkornvariante bevorzugt werden. Denn durch den Ballaststoffgehalt steigt der Blutzucker etwas langsamer an – und die Sättigung ist besser als bei der »leeren« Weißmehlvariante. Entscheidend ist die Menge! Ein bis zwei Scheiben Vollkornbrot oder eine kleine Portion Backwaren sollten am Tag genügen. Kleine Portionen – das gilt auch für Kartoffeln oder Nudeln, am besten al dente zubereitet. Zwar sind Baguette, Toast, Weißbrot, Backwaren, Süßigkeiten oder gesüßte Getränke nicht komplett vom Speiseplan gestrichen – weil sie den Blutzucker schnell in die Höhe treiben, sollten sie aber nur selten verzehrt werden. Mit der LOGI-Low-Carb-Ernährung verhindern Sie starke Blutzuckeranstiege und -schwankungen und entsprechend hohe Insulinausschüttungen. Low-Carb-Ernährung nach LOGI unterstützt Ihren Stoffwechsel optimal – für mehr Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

### SELTEN:

Verarbeitetes Getreide (Weißmehl), Süßigkeiten.

### WENIG:

Vollkornprodukte, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Mais.

### HÄUFIG:

Milchprodukte, Eier, mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

### OFT:

Obst und stärkefreies Gemüse, zubereitet mit Öl.



Die Original-LOGI-Pyramide nach Dr. Worm, Stand 2019, publiziert in den Büchern zur LOGI-Methode bei systemed. Abdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung von systemed.

# Rezepte

CREMIGES	22
GEBACKENES	44
FRUCHTIGES	88
PRALINEN UND KEKSE	114
SMOOTHIES UND SHAKES	128



ANZAHL PORTIONEN



GARZEIT



VORBEREITUNGSZEIT



KÜHLZEIT



# CREMIGES



# Himbeercreme

 **4 PORTIONEN**  **5 MINUTEN**

**Zutaten:** 400 g Quark (40% Fett i. Tr.) | Saft von 1 Zitrone | 500 g frische Himbeeren |  
½ Bund frische Minze

**1** Quark mit Zitronensaft verrühren.

**4** Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel befreien.

**2** Himbeeren verlesen, unter fließendem Wasser waschen und abtropfen lassen.

**5** Die Himbeercreme vor dem Servieren mit den restlichen Himbeeren und den Minzeblättern dekorieren.

**3** Abwechselnd Quark und Himbeeren in ein Glas schichten. Einige Himbeeren zum Garnieren beiseitelegen.

Hier könnte man mit Honig nachsüßen. Aber Achtung, dies verändert die Nährwerte (siehe Seite 13).

**Nährwertangaben:** 1 Portion (bei insgesamt 4 Portionen):

191 kcal | 11,7g Eiweiß | 10,5g Fett | 11,0g Kohlenhydrate | 0,92 BE