

Carb Lebensmittel enthalten die drei Makronährstoffe, welche für die Funktionalität sowie den Energiehaushalt der Organismen und des Gehirns verantwortlich sind. Zu ihnen gehören die Kohlenhydrate sowie Proteine und Fette.

Die Energieversorgung wird bei einer Low Carb Ernährung weitgehend den Proteinen und Fetten überlassen. Den Kohlenhydraten wird die kleinste Rolle zugewiesen.

# 1.2: Wissenswertes über Kohlenhydrate

---

**Bei den Kohlenhydraten unterscheiden wir zwischen zwei unterschiedlichen Charakteren: den guten und den schlechten.**

Als „gut“ werden langkettige Kohlenhydrate (Mehrfachzucker) bezeichnet. Sie stecken in ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, dessen glykämischer Wert nur gering ist. Dies sind:

- Brot und Zerealien wie Vollkornbrot, Haferflocken und Quinoa

- Kohlenhydratarme Gemüsesorten wie Spinat, Grünkohl, Brokkoli und Pilze
- Lein- und Chiasamen
- Hochweizen und Hülsenfrüchte

Einfach- und zweifach-Zucker wie Haushaltszucker, Traubenzucker und sonstige Fruchtzucker sind kurzkettige Kohlenhydrate. Da diese einen hohen glykämischen Index aufweisen, bilden sie nicht unbedingt die Grundlage für ein gesundes Körpergewicht. Daher sind sie den schlechten Kohlenhydraten zuzuordnen. Die kurzkettigen Kohlenhydrate stecken in folgenden Nahrungsmitteln:

- Obst mit hohem Fruchtzuckergehalt wie Bananen, Weintrauben, Mango und Äpfel
- Weizenbrot und Brötchen
- Kuchen, Kekse, Süßigkeiten und Trockenobst

- Gezuckerte Getränke

Da Kohlenhydrate nachweislich als schnellste Energielieferanten gelten, sollte auf sie nicht vollkommen verzichtet werden. Low Carb lässt daher je nach Variante verschiedene Mengen an Kohlenhydraten zu. Bei der allgemeinen Variante sind es immerhin 150 g pro Tag, die in Ihren Ernährungsplan mit eingebaut werden dürfen.

In bestimmten Situationen ist es sogar möglich, die eine oder andere Ausnahme zu machen. Zum Beispiel vor einer sportlichen Betätigung oder einer schweren Arbeit. Bei solchen Aktivitäten verbrennt der Körper reichlich Kalorien. Das bedeutet: Sie brauchen mehr Energie für die nötige Power. Deshalb dürfen Sie in solchen Situationen ruhig ein paar mehr Kohlenhydrate im Essen haben. Aufgrund der besseren Gesundheitsverträglichkeit empfehle

ich Ihnen jedoch, den Fokus vorrangig auf die guten Kohlenhydrate zu legen.

Was Sie an Kohlenhydraten verzehren dürfen, hängt von Ihrer persönlichen Lebensgestaltung ab. Sind Sie viel und regelmäßig in Bewegung, können Sie die Sache ganz entspannt angehen. Denn Körper und Organismus können die zugeführte Energie sinnvoll verwerten und in Power umsetzen. Ist jedoch das Gegenteil der Fall, nehmen Sie mehr von den Energielieferanten in sich auf, als Sie benötigen. Die Folge: Sie nehmen zu.

Falls Sie sich nun die Warum-Frage stellen, wird Ihnen diese auf der nächsten Seite beantwortet. Es folgt nämlich eine Erklärung, was in Ihrem Körper vor sich geht, wenn Sie kohlenhydratreiche Nahrung zu sich genommen haben: