

Zu den „schlechten“ Kohlenhydraten gehören dagegen alle Weißmehle, insbesondere das von Weizen, sowie klassischer Haushaltszucker. Auch beim Zucker unterscheiden manche Low-Carb-Fans zwischen „schlechtem“, also raffiniertem Rüben- und Rohrzucker, und „guten“ (oder wohl eher besseren) Süßungsmitteln wie Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft etc.

Das alles bezeugt: Es gibt nicht die eine Low-Carb-Ernährung, sondern eine Vielzahl an Ausprägungen, denen jedoch eines gemeinsam ist: die Kohlenhydrate in der Ernährung so stark wie möglich zu reduzieren. Wer sich besonders Low-

Carb ernähren möchte, der sollte grundsätzlich auch auf den „guten“ Zucker und auf Getreideprodukte jeglicher Art verzichten und alternative Süßungsmittel wählen. Generell gilt: Bei einer konsequenten Low-Carb-Ernährung schaltet der Stoffwechsel in den Energiesparmodus und kurbelt so automatisch den Abbau der Fettreserven an.

LOW-CARB-GEBÄCK

Ein Kuchen, gebacken ohne Weizenmehl und Zucker, das klingt erst einmal ein bisschen paradox. Schließlich haben wir seit unserer Kindheit gelernt, dass

„Zucker und Salz, Milch und Mehl“ zu den sieben Sachen gehört, die einen Kuchen ausmachen. Doch solche Kuchen sind wahre Bomben an Kohlenhydraten und für eine Low-Carb-Ernährung also in keiner Weise geeignet. Das bedeutet aber nicht, dass Low-Carb-Anhänger auf Kuchen und Plätzchen oder eine herzhafte Quiche verzichten müssen, denn kohlenhydratreiches Weizenmehl und Zucker lassen sich durch kohlenhydratärmere Zutaten austauschen. Zwar hat ein Low-Carb-Kuchen immer noch mehr Kohlenhydrate als ein Steak mit Pilzen, aber die Kohlenhydrate sind so weit reduziert, dass sich ein oder zwei Stücke die Woche ohne weiteres in

den Ernährungsplan einbauen lassen.

Wenn das ein oder andere Backrezept in diesem Buch einen etwas höheren Wert an Kohlenhydraten aufweist, liegt dies am verwendeten Birkenzucker (Xylit) oder Erythrit. Denn deren Kohlenhydrate sind sog. Zuckeralkohole und keine Kohlenhydrate, die man bei einer Low-Carb-Ernährung mitzählen muss. Beide Süßungsmittel fließen zwar in die Nährwertberechnung mit ein, doch die Zuckeralkohole werden nicht insulinabhängig verstoffwechselt. Das hat den positiven Effekt, dass der Blutzuckerspiegel nicht so stark ansteigt und wieder fällt wie bei „normalem“

Zucker. Lästige Heißhungerattacken gehören damit der Vergangenheit an.

