

# Willkommen bei den Slow Carbs!

Und willkommen im Reich des Genusses! Dieses Buch ist kein Diätbuch, sondern eine Einladung in eine Ernährungsform, die köstlich schmeckt, die satt und glücklich macht und mit der Sie ohne Verzicht dauerhaft abnehmen und Ihr Gewicht halten können.

Egal, wie Ihr Ziel aussieht – ob Sie abnehmen, Ihr Gewicht halten oder sich einfach besser ernähren möchten – beim

Erreichen Ihres Wunsches helfen Ihnen die Slow Carbs, die langsamen Kohlenhydrate. Was das eigentlich ist und wie das Ganze funktioniert, erfahren Sie hier.

## Was sind Kohlenhydrate?

---

Sie sind in aller Munde, doch scheint es so, als sollte man sie nicht mehr in den Mund nehmen. Denn was man in den vergangenen Jahren über Kohlenhydrate gehört hat, war meist nichts Gutes. Viele behaupten: Kohlenhydrate machen dick. Und man sollte sie meiden, wenn man auf seine Figur achten oder abnehmen will.

Diese Vorverurteilung ist viel zu pauschal. Kohlenhydrate sollten nicht per se verteufelt

und komplett vom Speiseplan gestrichen werden. Denn zum einen sind Kohlenhydrate ein wertvoller Nährstoff für uns und zum anderen sind Kohlenhydrate nicht gleich Kohlenhydrate. Es lohnt sich also, die Carbs („carb“ ist die Abkürzung für das englische Wort „carbohydrates“, deutsch: Kohlenhydrate) mal genauer zu betrachten.

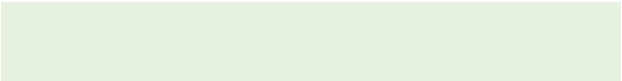
## DAS NÄHRSTOFFTRIO

Es gibt drei große Nährstoffgruppen, aus denen Lebensmittel hauptsächlich bestehen: Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Eiweiße, auch Proteine genannt, sind das wichtigste Baumaterial für den Körper. Mit ihnen lassen sich neue Zellen aufbauen oder bestehende Zellen reparieren. Eiweiß ist unentbehrlich für die Funktion der Muskeln, für das Bindegewebe, für Haare und Nägel

und vieles mehr. Fette dienen als sehr ergiebige Energieträger, werden aber auch als Baustoff zum Beispiel für Zellmembranen verwendet. Kohlenhydrate dienen dem Organismus als Energiequelle und Energiereserve.

## SIND KOHLENHYDRATE GLEICH ZUCKER?

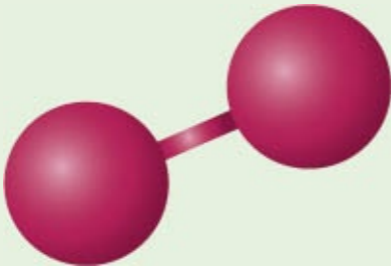
Im Prinzip ja. Jedes Kohlenhydrat besteht aus Zuckermolekülen, also Zuckerbausteinen. Je nachdem, wie viele Zuckermoleküle es sind, hat das Kohlenhydrat einen anderen Geschmack (ein Zuckermolekül: sehr süß; viele Zuckermoleküle: wenig süß) und eine andere Wirkung im Körper.





Einfach

(Monosaccharid)



Zweifach

(Disaccharid)