

Sättigungseffekt. Auch Obst ist mit seinen vielen Vital- und Ballaststoffen empfehlenswert, enthält aber einiges an natürlichem Fructose. Deshalb sollten Sie davon nicht mehr als ein bis zwei Portionen am Tag essen, zuckerarme Früchte wie Beeren, Papaya oder Kiwi bevorzugen und mit Eiweiß kombinieren. Das bremst den Blutzuckeranstieg. Meiden sollten Sie alles, was viel Zucker und Stärke enthält – also besonders Süßigkeiten, Brot und andere Weißmehlprodukte, Kartoffeln und Kartoffelprodukte, weißen Reis und gesüßte Getränke.

TSCHÜSS HEISSHUNGER, HALLO FETTABBAU

Essen wir schnell verwertbare Kohlenhydrate aus Süßem und Stärkereichem, steigt der

Blutzuckerspiegel rasant an. Damit er wieder sinkt, produziert unser Körper reichlich Insulin, das den Zucker im Blut abbaut. Die Folge: Der Blutzucker sinkt rasch in den Keller – und die nächste Heißhungerattacke naht.

Zudem gilt Insulin als

»Dickmacherhormon«, weil es dafür sorgt, dass überschüssige Kalorien in den Fettzellen gespeichert werden und die Fettverbrennung gehemmt ist. Wer weniger Kohlenhydrate isst und dabei auf »Slow Carbs« setzt, wird merken, dass der lästige Heißhunger verschwindet. Denn durch die moderate Kohlenhydratzufuhr kommen Blutzuckerspiegel und Insulin wieder in Balance, und wir fühlen uns lange satt. Ein niedriger Insulinspiegel sorgt außerdem dafür, dass Fett aus den unliebsamen Pölsterchen abgebaut

werden kann. Besonders sinnvoll ist es deshalb, am Abend die Kohlenhydrate zu reduzieren: Das gibt dem Körper die Chance, sich während der langen Esspause im Schlaf aus den Fettreserven zu bedienen und diese abzubauen.

BESSER NICHT: NO CARBS

Wer ganz auf Kohlenhydrate verzichtet, lässt sich viel Wertvolles wie Vitamine, Mineralien, Bioaktiv- oder Ballaststoffe (etwa aus Gemüse) entgehen. Letztere sind effektive Helfer für eine gute Figur. Denn bei der Verdauung von wasserlöslichen Ballaststoffen (z. B. Inulin und Pektin) entsteht im Darm Essigsäure. Diese hemmt als Botenstoff im Gehirn ganz natürlich unseren Appetit.

EXPRESSKOCHEN LEICHT GEMACHT

Die gute Nachricht: Auch mit »schnellen« Produkten lässt sich Low Carb kochen. Mit tiefgefrorenem Gemüse sparen Sie sich das lästige Putzen und Kleinschneiden. Greifen Sie zu purem Gemüse, denn fertig gewürzte Mischungen enthalten meist Stärke und Zucker. Bei Fleisch, Geflügel und Fisch sind zarte Teile zum Kurzbraten perfekt. Bevorzugen Sie auch diese »naturell«, also nicht vorgewürzt oder mariniert, denn in Würzmischungen und Marinaden stecken ebenfalls häufig Stärke und Zucker. Für die Veggie-Küche sind Eier, Tofu und gegarte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas ideale Blitzzutaten. Vorsicht bei Fertigsaucen

oder Würzpasten: Sie enthalten oft versteckte Kohlenhydrate. Bei Pesto etwa wird ein Teil des Käses gerne durch Kartoffelmehl oder Weizengrieß ersetzt. Bei Fertigprodukten daher immer die Zutatenlisten und Nährwertangaben auf der Packung studieren.