

WAS IST LOW CARB?

Low Carb ist eine Ernährungsform, die auf »schnelle« Kohlenhydrate weitgehend verzichtet. Diese Kohlenhydrate nehmen wir beispielsweise über Weißbrot, Nudeln, Kuchen, Süßigkeiten und Limonaden auf. Sie bewirken, dass unser Blutzuckerspiegel schnell ansteigt und ebenso schnell wieder abfällt. Das hat zur Folge, dass wir permanent zu viel Insulin im Blut haben, denn das Hormon Insulin schüttet der Körper aus, um den Blutzucker in Schach zu halten. Ein permanent hoher Insulinspiegel verhindert, dass der Stoffwechsel auf unsere Körperfettreserven zurückgreift. Durch eine kohlenhydratarme Ernährung wird die Insulinausschüttung minimiert und der Körper angeregt, für die

Energiegewinnung seine Fettdepots einzusetzen. Wenn wir den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sitzen, brauchen wir nicht annähernd so viele Energiebooster, wie wir sie gemeinhin über die Nahrung zu uns nehmen.

SATT, SCHLANK UND ZUFRIEDEN

Ein Zuviel an schnell verdaulichen Kohlenhydraten bewirkt also einen hohen Insulinspiegel, der wiederum den Fettabbau im Körper verhindert. Im Gegenteil, er sorgt dafür, dass neues Fett eingelagert wird. Gewichtszunahme ist die Folge und damit Unzufriedenheit. Wer zu langsam verdaulichen Kohlenhydraten in Form von Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorn greift,

bleibt länger satt und isst auf Dauer gesünder. Auch dem Mittagstief kann man Ade sagen, man bleibt frisch und konzentriert.

WIE VIELE KOHLENHYDRATE SIND SINNVOLL?

Bei einer Low-Carb-Ernährung dürfen etwa 30 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten stammen – im Gegensatz zu einer No-Carb-Diät, die auf Kohlenhydrate völlig verzichtet. Wichtig ist, dass überwiegend Lebensmittel auf den Teller kommen, deren Kohlenhydrate langsam verstoffwechselt werden. Dazu zählen Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte und kleinere Mengen Vollkorngetreide.

Begleitet werden sie von den Eiweiß- und Fettlieferanten Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Samen.

LOW CARB IM ARBEITSALLTAG

Kantinen und Restaurants liefern oft nicht die optimale Nährstoffversorgung. Genau hier setzt Meal Prep an. Bei selbst zubereiteten Mahlzeiten weißt du, was du Tag für Tag in deine Lunchbox füllst: Zutaten mit gesunden Kohlenhydraten, die lange satt und zufrieden machen. Gleichzeitig sorgst du so für jede Menge Abwechslung.

