

Auch mit **vegetarischen** und  
**glutenfreien** Rezepten

Veronika Pichl

# Klassiker LOW-CARB

Die besten kohlenhydratarmen  
Alternativen für Pizza, Pasta,  
Brot, Desserts und andere  
Lieblingsgerichte

riva



## Erfolgreich starten mit Low-Carb

Eine Ernährungsumstellung ist immer ein großer Schritt – mit ein paar einfachen Tricks fällt sie jedoch gleich viel leichter! Schließlich bewirken sinnvolles Einkaufen, tatkräftige Unterstützung von Familie und Freunden sowie ein cleveres Ersetzen ehemaliger Ernährungssünden schon eine ganze Menge und sind auf dem Weg zu einem gesünderen, fitteren und schlankeren Ich nicht zu unterschätzende Helfer!

## Clever und gesund einkaufen



Zwar muss bei der Low-Carb-Ernährung nicht gänzlich auf Kohlenhydrate verzichtet werden (sonst hieße es ja schließlich auch No Carb ...), dennoch sollte die Menge der aufgenommenen Kohlenhydrate genau im Blick behalten werden. Nicht selten verstecken sich diese nämlich auch dort, wo wir sie gar nicht vermuten, und machen uns beispielsweise durch versteckten Zucker einen großen Strich durch die Low-Carb-Rechnung.

Um Körperfett schnell und effektiv abzubauen und sich die geballte Kraft der Ketose zunutze zu machen, sollte die täglich aufgenommene Kohlenhydratmenge unter 50 Gramm liegen. Zudem empfiehlt es sich, möglichst komplexe Kohlenhydrate, wie sie etwa in Vollkornprodukten vorhanden sind, zu bevorzugen, um lange satt zu bleiben, Heißhunger vorzubeugen und eine möglichst langsame Aufnahme der Glukose in den Blutkreislauf zu gewährleisten. Wem es weniger auf

einen möglichst raschen Gewichtsverlust, sondern eher auf einen gesünderen Lebensstil und das Halten des erreichten Gewichtes ankommt, der kann sich sogar bis zu 120 Gramm Kohlenhydrate täglich gönnen. Das ist allerdings auch vom individuellen Aktivitätslevel der Person abhängig.

Um hier den Überblick zu behalten, ist es besonders wichtig, die Zusammensetzung und die Zutaten unserer Lebensmittel genau zu kennen. Glücklicherweise helfen uns hier die Etiketten auf fast allen Lebensmittelverpackungen enorm weiter. Low-Carb-Anfänger sollten sich darum unbedingt angewöhnen, bereits im Supermarkt Zutaten und Inhaltsstoffe zu studieren. Als Faustregel kann für den Anfang gelten, dass nichts in den Einkaufswagen kommt, was mehr als 10 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm enthält. Allerdings ist das nur eine Faustregel, um kohlenhydrattechnisch gar nicht erst in Versuchung zu kommen. Selbstverständlich müssen auch die Portionsgrößen im Auge behalten werden! Außerdem kann man auch Low-Carb-Gerichte kreieren, wenn man Lebensmittel mit mehr und sehr wenigen Kohlenhydraten klug kombiniert.



Übrigens: Wer auf Low-Carb umsteigt, wird zumindest am Anfang etwas mehr Zeit für den Einkauf und die Essensplanung aufwenden müssen. Schließlich nimmt das genaue Studieren sämtlicher Lebensmitteletiketten einige Zeit in Anspruch. Bald wird das gesunde und kohlenhydratbewusste Einkaufen aber fast wie von selbst klappen und die anfängliche Mühe ist hierbei nur ein erster Schritt auf dem Weg zu einer bewussteren, gesünderen Ernährung.

## Kohlenhydrate im Griff

Wenn nicht alle Mitglieder des Haushalts konsequent mit am Low-Carb-Strang ziehen wollen, hilft es, Rückschlägen durch cleveres Einkaufen vorzubeugen. So können beispielsweise gerade die Süßigkeiten und Kohlenhydrat-Bomben eingekauft werden, die den übrigen Familienmitgliedern besser schmecken als dem Low-Carb-Einsteiger. Ist das nicht möglich, kann es oft auch hilfreich sein, kohlenhydratreiche Lebensmittel so aufzubewahren, dass sie sich nicht ständig im Blickfeld befinden – dann ist die Versuchung gleich viel geringer.



Darüber hinaus gilt selbstverständlich auch: selbst gemacht statt fertig gekauft! Wer sich leckere Low-Carb-Gerichte und Snacks selbst zubereitet, kann sich viel sicherer sein, was genau in den konsumierten Lebensmitteln steckt, und vermeidet zusätzlich oft auch den übermäßigen Konsum ungesunder Transfettsäuren, heißhungerfördernder Geschmacksverstärker usw.

Doch auch wer selbst kocht, sollte darauf achten, wie viele Kohlenhydrate in seinen Speisen stecken. Um den Überblick zu behalten, kann das genaue Abwiegen von Zutaten zumindest am Anfang sehr hilfreich sein. Eine Küchenwaage und vielleicht sogar ein Ernährungstagebuch sind darum sinnvolle Tools, die in keiner Low-Carb-Küche fehlen sollten.

Eine tolle Idee, um auch unterwegs oder bei der Arbeit stets gesund und kohlenhydratarm versorgt zu sein, ist das Vorbereiten gesunder Mahlzeiten und Snacks zum Mitnehmen. Ein paar verschließbare Boxen oder Glasbehälter, die

sich zum Transportieren eignen, sollten daher ebenfalls in keiner Küche fehlen. So kann nicht nur in der Mittagspause stets auf eine gesunde Low-Carb-Alternative zurückgegriffen werden, auch können zu große Portionen ganz leicht durch clevere Vorbereitung vermieden werden.

## Vorsicht: die schlimmsten Carb-Fallen

Neben zu großen Portionen und der Versuchung, in der Mittagspause zu kohlenhydratreichen Kantinenspezialitäten zu greifen, lauern Kohlenhydratfallen oft auch da, wo wir sie nicht unbedingt erwarten. Besonders wichtig ist es darum zum einen, durch selbst gemachte Low-Carb-Alternativen vorzusorgen, zum anderen aber auch, sich mit der Zusammensetzung von Lebensmitteln generell zu beschäftigen. Schließlich verstecken sich nicht nur in Weizenmehl, Reis und Nudeln besonders viele Kohlenhydrate. Zu den bekanntesten Kohlenhydratbomben, mit denen wir in Kantine, Restaurant und Imbiss häufig konfrontiert werden, gehören unter anderem:

- Backkartoffel mit ca. 18 g Kohlenhydraten pro 100 g
- Cola und Limonade mit ca. 10 g Kohlenhydraten pro 100 ml
- Pommes frites mit ca. 40 g Kohlenhydraten pro 100 g
- Weißbrot mit ca. 50 g Kohlenhydraten pro 100 g
- Ketchup mit ca. 25 g Kohlenhydraten pro 100 g

Wer mit Low-Carb erfolgreich sein möchte, muss genau auf Zutaten und Inhaltsstoffe seiner Lebensmittel achten, um High-Carb-Fallen nicht nur zu vermeiden, sondern clever ersetzen zu können.

Damit der Start gleich viel leichter fällt, haben wir eine Liste der tückischsten Carb-Fallen zusammengestellt.

## Fertiggerichte – heimliche Zuckerbomben





Vorsicht vor Fertiggerichten! Selbst wer auf vermeintlich kohlenhydratarmer Snacks und Gerichte wie Eiersalat, Suppen, Saucen und Ähnliches setzt, erlebt bei genauerem Hinsehen oft eine böse Kohlenhydrat-Überraschung! Gerade in industriell stark verarbeiteten Produkten wird besonders oft Zucker als Geschmacksverstärker verwendet – und so entpuppt sich die vermeintlich gesunde Alternative schnell als heimliche Kohlenhydratbombe.

## Zuckerfrei – trügerische Mogelpackung