



Happy Carb

Mein Low-Carb-Weg zum Glück



Mehr Low Carb Lieblingsrezepte

Happy-Carb-Bloggerin Bettina Meiselbach präsentiert weitere 150 bunte Low-Carb-Rezepte mit der Extraportion Happiness.

systemed

Die frühere berufliche Misere hinter mir gelassen zu haben und mich auf eine neue berufliche Zukunft als Autorin eingelassen zu haben, stimmt mich positiv und freudig für die Zukunft. Wer weiß, was da noch alles kommt.

Meine eigene Mitte gefunden zu haben, wieder über mehr Selbstbewusstsein zu verfügen und einfach gelassener mit den Dingen umzugehen, gibt mir heute ein gutes Gefühl. Ich mache mir weniger Druck und das in allen Bereichen, wo ich direkten Einfluss habe. Irgendein Murks passiert dann ja trotzdem immer noch, denn das nennt sich LEBEN. Aber damit komme ich inzwischen besser und meistens ohne Stressabbau mit Messer und Gabel zurecht.

Diese ganzen kleinen und größeren Puzzleteilchen, die häufig für sich alleine nicht wichtig sind, machen dann am Ende ein Bild, auf dem ganz groß GLÜCK steht.

Denken Sie dran:

»Am Ende wird alles gut! Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende.«

(Oscar Wilde)

Für immer
Low Carb,
aber schmecken
muss es



3. FÜR IMMER LOW CARB,

ABER SCHMECKEN MUSS ES

Das Geheimnis meines Erfolges, ich habe es gerade schon anklingen lassen, liegt in der dauerhaften Umstellung der Ernährung. Es ist nicht so, als hätte ich nicht schon immer gewusst, dass das so ist. Aber alle früheren Diäten und Versuche, die Ernährung umzustellen, sind in erster Instanz an der schnöden Bolognesesoße gescheitert.

Was hat denn jetzt die Bolognesesoße damit zu tun?

Bei meinen 127 Versuchen, mein Gewicht zu reduzieren, folgte ich meist strengen Ernährungsplänen. Ich Futterte tagelang trockene Brötchen mit Milch, habe Kohlsuppe gelöffelt, bis der Hintern einen Trompetenwirbel trötete, oder habe Ananas und Pute gegessen mit dem Gedanken, eine Hollywoodfigur zu bekommen. Alles Mist, sag ich Ihnen. Spätestens nach 3 Tagen der merkwürdigen Ernährungsweisen erschien mir im Schlaf die Bolognesesoße, und ich träumte sabbernd vor mich hin. Die Bolognesesoße wurde in jeder Diät zu einer fixen Idee von mir, die es erst wieder geben durfte, wenn das Ziel erreicht war. Meist war ich dann nach wenigen Tagen so heiß auf Bolognesesoße, dass ich alle Vorsätze habe sein lassen und schaufelte mir in der Folge einen riesigen Berg mit Spaghetti rein. Und jetzt kommen wir auf eine kleine Feinheit: Denn ich träumte immer nur von der Bolognesesoße und nie von dem Berg Nudeln. Und da lag dann eben auch der Hund begraben. Ich will mir bestimmte Genüsse und Geschmäcker nicht verwehren müssen, und mit Low Carb habe ich für mich endlich einen Weg gefunden, wie ich alles haben kann, was ich will.

Wer träumt schon von trockenen Nudeln, wenn es Bolognesesoße zum Sattessen geben kann?

Genau das war für mich der Moment, an dem ich gemerkt habe, Low Carb und ich können allerbeste Freunde werden. Ja, sogar Freunde für den Rest meines Lebens. Denn heute pimpe ich die Bolognesesoße mit gesundem Gemüse auf und esse mich daran zufrieden satt. Keine gierigen Träume mehr und kein sabberndes Aufwachen.

Es kann so einfach sein. Warum hat mir das nur niemand früher gesagt?

Für alle Nudelliebhaber sei vorweg gesagt, dass es ebenfalls Low Carb-taugliche Varianten gibt, um gelegentlich authentisches Nudelfeeling zu haben. Macht dann zwar etwas Aufwand, aber hin und wieder braucht es eine schöne Lasagne oder eben

Spätzle. Auch damit wird Ihnen in diesem Buch geholfen, sofern Sie jetzt schon eine Kohlenhydratkrise bekommen, bevor ich überhaupt erklärt habe, womit Sie es bei Low Carb zu tun haben.

Wie viele Kohlenhydrate sind denn eigentlich Low Carb?

Eine Frage, die sich nicht so einfach mit einem Satz beantworten lässt. Low Carb, also eine Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten, ist nämlich nicht irgendwo in Zement gegossen. Wenn sie berücksichtigen, dass eine »normale« Ernährung fast 300 g Kohlenhydrate pro Tag beinhaltet, dann sind 20 g Kohlenhydrate Low Carb, aber 150 g eigentlich auch. Das sind schließlich auch viel weniger Kohlenhydrate. Sie merken schon, es gibt eine Vielzahl von Optionen, in welchem Umfang Low Carb die Kohlenhydrate reduziert werden können. Das ist auch prima so, denn für jedes Ziel und je nach persönlichen Vorlieben lässt sich Low Carb so umsetzen, wie es gebraucht wird und passt.

Mit 20 g Kohlenhydraten müssen Sie nur den Speiseplan anders gestalten als mit 100 g Kohlenhydraten, und das merken Sie deutlich auf dem Teller. Behalten Sie das im Blick, denn je weniger Kohlenhydrate Sie sich zugestehen, desto eingeschränkter wird die Auswahl an Lebensmitteln. Ich habe meine persönliche Grenze bei 50–100 g Kohlenhydraten gesetzt und kann damit bunt und abwechslungsreich essen, ganz so wie es mir gefällt. Andere Low Carber machen das anders, und das ist auch in Ordnung so. Nur, bitte, lassen Sie sich nie erzählen, dass einzelne Lebensmittel nicht Low Carb wären, denn dem ist nicht so.

Low Carb ist immer auch, was Sie daraus machen!

Sehen Sie, es macht nur keinen großen Sinn, wenn ich denn weniger Kohlenhydrate essen will, High-Carb-Lebensmittel in großem Stil mit in den Speiseplan einzubinden. Dann ist nämlich mein Tages- oder Mahlzeitenbudget schnell aufgebraucht, und es sind keine Kohlenhydrate mehr für gutes Gemüse oder auch mal Linsen und Co. übrig. Ich bin keine militante Kohlenhydratverweigerin, aber ich wähle bei Happy Carb ganz bewusst aus, welche Kohlenhydrate ich essen mag und welche lieber nicht.

Haushaltszucker, die althergebrachten Sättigungsbeilagen und Backwaren im üblichen Sinn gehören auf jeden Fall bei mir nicht zu den Tellerfüllern. Ich schwelge gerne in Bergen von gesundem Gemüse, liebe Fleisch und Fisch und könnte mir die Badewanne mit sättigenden Suppen füllen. Wenn das jetzt nicht schon überzeugend klingt, lege ich nun nochmal einige Vorteile auf den Tisch.