

Mein Happy-
Carb-Prinzip



MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Als ich mich mit den unterschiedlichen Low-Carb-Varianten beschäftigt habe, hat mir überall etwas zugesagt und anderes fand ich blöd. Also habe ich mir meine eigenen Regeln gemacht, mit denen ich erfolgreich abgenommen und gleichzeitig meine Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken gewiesen habe.

Bunt, gesund und sehr flexibel. So funktioniert Happy Carb:

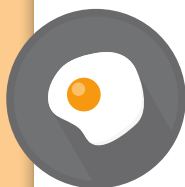
Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50–100 Gramm pro Tag.

Bevorzugt essen: Reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen, Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren.



Vermeiden zu essen: Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/-arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1–1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).



Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren. Milchprodukte so fett, wie es der gute Geschmack erfordert. Finger weg von Light-Produkten. Gerne Eier. Auch ein hochwertiges

Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an gesundem Eiweiß. Keine Angst davor!



Gute Fette genießen, ca. 1-1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimetern minus 100).

Bevorzugen: Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.



Reduzieren: Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

Vermeiden: Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln kann in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder Gewichtserhaltung drehen.

Mir war einfach wichtig, dass sich die Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln automatisch sinnvoll gestaltet, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren muss. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.



Viel Freude bei der Umsetzung!

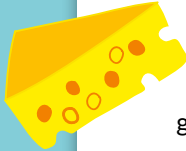


Veggie-
Eiweißpower
Low Carb



VEGGIE-EIWEISSPOWER LOW CARB

Kein Eiweiß auf dem Teller ist keine Option!



Eiweiß, auch Protein genannt, ist unentbehrlich für unseren Organismus. Eiweiß besteht aus 20 Aminosäuren, die die Bausteine für unseren Körper darstellen. Zellen, Muskeln, Knochen, Haare, Augen: Nichts geht ohne Protein. Tag und Nacht wird in unserem Körper gewerkelt, gebaut, repariert, und der Baustoff für all diese Prozesse sind die mit der Nahrung aufgenommenen Aminosäuren.

Aber nicht nur an der Hardware ist das Eiweiß beteiligt, denn Aminosäuren sind auch Bestandteil von Enzymen, Hormonen und Informationsvermittlern und damit zentraler Bestandteil vieler Stoffwechselfvorgänge. Gute Laune lässt sich essen, denn unser Happiness-Sputnik Serotonin wird mithilfe der Aminosäure Tryptophan gebaut.



Unser Körper kann sich bei vielem behelfen, kann aus Kohlenhydraten Fett machen, kann von Kohlenhydratstoffwechsel auf Fettverbrennung umschalten, kann aus Eiweiß bei Bedarf Kohlenhydrate basteln. Nur beim Eiweiß, da gibt es keinen Plan B, denn bei einem Eiweißmangel knabbern wir an uns selbst und räubern unsere eigenen Muskel-Eiweißspeicher.

Wie viel Eiweiß macht einen Hulk aus uns?

Nachdem geklärt ist, dass wir auf Eiweiß in unserer Ernährung nicht verzichten können, stellt sich die Frage, wie viel Eiweiß es sein darf. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung macht eine Vorgabe von 0,8 Gramm Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht zur Bedarfsdeckung – egal ob Sportler, Oma, Hulk oder Spargeltarzan. Besser wären eine genauere Betrachtung und eine Anpassung des Eiweißbedarfs an die persönliche Situation.

Zum Beispiel haben Sportler einen erhöhten Bedarf an Eiweiß. Ausdauersportler wie auch Kraftsportler brauchen das Doppelte oder sogar noch mehr der offiziellen Empfehlung.

