



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.

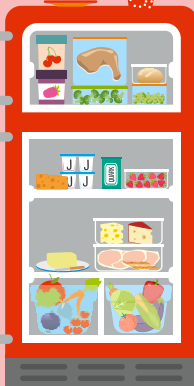
Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln kann in den Speiseplan integriert werden.

Auch können Sie über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung 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.



Vorratshaltung und Zeitmanagement für Schnellkocher





Wie oft gehen Sie einkaufen? Ich kenne tatsächlich Menschen, die jeden Tag in den Supermarkt gehen, dann noch in spezielle Läden fahren, um hier dies und dort das zu kaufen. Respekt, wessen Zeitmanagement das zulässt, aber ich schaffe das nicht.

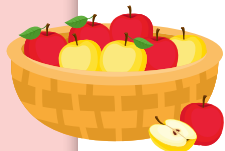


Ich habe mich selbst so organisiert, dass ich viele Dinge, die ich regelmäßig brauche und die länger haltbar sind, immer im Vorratsschrank oder in der Tiefkühltruhe liegen habe. Zweimal pro Woche mache ich meine Einkaufsrunde in zwei bis drei Läden und besuche den Wochenmarkt. Je nachdem, was ich brauche, wechseln die Läden ab. Mal ist es der große Supermarkt, der Discounter, dann wieder der Bioladen, und immer da, wo ich gerade bin, werden Lieblingsprodukte eingepackt. So halte ich meine Vorratshaltung auf einem guten Stand. Das hat nichts mit Hamsterkäufen zu tun. Ich mag es einfach, immer ein beruhigendes kleines Lebensmittellager im Haus zu haben, aus dem heraus ich auch mal einige Tage ohne Einkauf überbrücken kann.

Bei den Zutaten hier im Buch halte ich es einfach. Das bedeutet, Sie bekommen alles, was Sie brauchen, im gut sortierten Supermarkt, teilweise auch in Drogeriemärkten oder dem Bioladen.

Ich lebe selbst in einer Kleinstadt mit weniger als 10000 Einwohnern und habe nicht die Einkaufsmöglichkeiten wie in Frankfurt, München oder Berlin. Und nur das, was ich mit meinen überschaubaren Einkaufsmöglichkeiten käuflich erwerben kann, hat es als Zutat in das Buch geschafft.

Erfreulicherweise hat sich das Sortiment in den Supermärkten in den vergangenen Jahren immer mehr erweitert. Große Lebensmitteleinzelhändler sind inzwischen mit einem Sortiment ausgestattet, in dem es dauerhaft Spezialitäten rund um die ganze Welt gibt. Pestos, Currypasten, Ajvar, Sojasoßen und Co. sind überall leicht einzukaufen, und all diese Lebensmittel sind echte Kochbeschleuniger, um die es gleich noch mal im nächsten Kapitel gehen wird.





Und selbst vermeintliche »Speziallebensmittel« wie Zuckeraustauschstoffe (Erythrit, Xylit) und Low-Carb-Mehle (Kokosmehl, Leinsamenmehl) sind inzwischen in den Supermärkten, aber ganz besonders auch in den Drogeriemarktketten und den Bioläden angekommen. Vermeintliche Superfoods wie Chiasamen und Kokosöl stapeln sich beim Discounter, es gibt also wirklich keinen Grund, die »komplizierten« Zutaten als Ausrede vorzuschieben, weshalb es mit Low Carb nicht klappt.



Viele meiner Zutaten werden Sie bereits daheim haben – falls Sie noch kein Buch von mir haben, bestimmt die Hälfte. Und wenn Sie bereits Happy-Carb-infiziert sind, dann befinden sich sicher mindestens 80 Prozent der Zutaten bereits in Ihrer Wohnung. Ich hatte ja geschrieben, dass ich es einfach mag und gerne vorhandene Zutaten immer wieder neu kombiniere. Machen Sie es wie ich und bevorraten Sie die Dinge, die Sie mögen und immer wieder brauchen. In der Regel reicht zum Beispiel ein angebrochenes Glas Senf und eines im Vorratsschrank; und wenn das Vorratsgläschen angebrochen wird, dann direkt den Nachkauf auf den Einkaufszettel schreiben. Zu viele Lebensmittel werden im Keller schlecht und ich greife mir da schuldbewusst und verbesserungsmotiviert an die eigene Nase. Vorrat ist toll und sinnvoll, aber bitte nicht übertreiben.

