









Tanja Dostal

# Low Carb

Der 3-Wochen-Plan







# Inhalt

Low Carb – was heißt das?	8
Wie funktioniert das Ganze?	8
Bewegung hilft	10
Welche Lebensmittel sind geeignet?	10
Low Carb bei der Arbeit	12
Low Carb beim Frühstück	12
Wenn der Heißhunger anklopft	13

## **Rezepte fürs Frühstück** 16

## **Rezepte mit Fleisch und Geflügel** 28

## **Rezepte mit Fisch und Meeresfrüchten** 46

## **Vegetarische Rezepte** 58

## **Süße Rezepte** 78

## **Der 3-Wochen-Plan** 86

Kohlenhydrattabelle für Obst und Gemüse	88
---	----

Rezeptverzeichnis nach Kapiteln	90
---------------------------------	----

Alphabetisches Rezeptverzeichnis	91
----------------------------------	----

# Low Carb – was heißt das?

Ganz einfach – eine Reduzierung der Kohlenhydrate in der Ernährung. Mehl und stärkehaltige Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Brot und Co. sowie gesüßte Lebensmittel – hier auch an die Getränke denken – werden durch eiweißreiche und meist kalorienarme Lebensmittel ersetzt. Dadurch nehmen Sie automatisch weniger Kalorien zu sich und das lässt die Fettpölsterchen schmelzen. Schauen Sie sich die Nährwertinformationen auf den Verpackungen von Lebensmitteln an – dort können Sie den Kohlenhydratwert ablesen. Verzichten Sie weitgehend auf industriell hergestellte Lebensmittel, denn die enthalten oft sehr viel Zucker. Eine Low-Carb-Ernährung ist äußerst vielseitig. Sie müssen nur auf wenige Lebensmittel verzichten, sodass Sie sich nicht einseitig ernähren und ohne Hungergefühl überschüssige Pfunde abnehmen. Sie brauchen keine Kalorien zu zählen und Ihre Gedanken kreisen nicht ständig ums Essen.

## Wie funktioniert das Ganze?

Ein wichtiger Effekt der kohlenhydratarmen Ernährung ist die verminderte Insulinausschüttung. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das immer dann in die Blutbahn abgegeben wird,

wenn wir Kohlenhydrate zu uns nehmen. Kohlenhydrate werden vom Körper in Zuckerbausteine abgebaut, die über den Darm ans Blut abgegeben werden. Somit steigt der Blutzuckerspiegel. Jetzt kommt das Insulin ins Spiel. Es bewirkt, dass die Zuckermoleküle von den Zellen zur Energieversorgung aufgenommen werden können und senkt dadurch den Blutzuckerspiegel im Blut wieder ab. Unsere heutige Ernährung besteht zu einem Großteil aus Kohlenhydraten. Ganz voran der Zucker, der zum Beispiel in Süßigkeiten, Kuchen und Softdrinks vorkommt, aber auch mit Mehl hergestellte Lebensmittel wie Nudeln, Brot, Backwaren und Mehlspeisen enthalten viele Kohlenhydrate. Unverarbeitete Kohlenhydrate, wie sie beispielsweise in Vollkornprodukten enthalten sind, bewirken einen langsameren Anstieg des Blutzuckers im Blut. Eine Scheibe Vollkornbrot oder ein ungesüßtes Vollkornmüsli sind daher in der Low-Carb-Ernährung kein Problem.

Kohlenhydrate werden vom Körper zur Energiegewinnung benötigt. Nehmen wir jedoch zu viel davon auf, scheidet der Körper diese nicht wieder aus, sondern baut sie in Fett um. Das wird in den Fettzellen gespeichert und lässt die Fettpölsterchen allmählich wachsen. Ein erhöhter Insulinspiegel im Blut verhin-



dert, dass das Fett aus den Fettzellen wieder abgebaut werden kann – wir nehmen also nicht ab. Deshalb ist es wichtig, genügend Pausen zwischen den einzelnen Mahlzeiten einzuhalten, in denen man keine Nahrung zu sich nimmt. Optimal sind 3 Mahlzeiten am Tag, sodass ausreichend Zeit zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen vorhanden ist, in der der Körper die aufgenommene Nahrung verarbeitet und der Insulinspiegel im Blut wieder auf normales Niveau absinken kann. Der Vorteil einer Low-Carb-Ernährung ist, dass Sie keine Heißhungerattacken haben. Bei einer kohlenhydratreichen Kost hingegen bewirkt der hohe Insulinspiegel nach der Nahrungsaufnahme und dem Transport des Zuckers in die Zellen ein Verlangen nach weiterem Essen. Der Körper schreit nach mehr Kohlenhydraten – wir haben ganz schnell wieder Hunger. Wenn dann wieder etwas Kohlenhydratreiches gegessen wird, beginnt das Spiel von vorne. Durch eine kohlenhydratarme und eiweißreiche Ernährung schüttet der Körper weniger Insulin aus, es kommt nach einer Mahlzeit nicht gleich wieder zum Hungergefühl. Eine Angabe über die Kohlenhydratmenge bei der Low-Carb-Ernährung gibt es nicht. Laut der Deutschen

Gesellschaft für Ernährung beträgt die empfohlene Kohlenhydratmenge bei einer wenig körperlich aktiven Frau im Alter von 25 bis 51 Jahren rund 190 g. Bei Low Carb sollte Ihre Kohlenhydratzufuhr deutlich niedriger liegen. Wesentliche Bestandteile der Low-Carb-Ernährung sind Gemüse, pflanzliche Öle und eiweißreiche Lebensmittel wie Fisch und Fleisch.

Wichtig ist es, dass Sie auf Ihren Körper hören. Sollten Sie sich zu Beginn der Low-Carb-Ernährung nicht wohl fühlen, ist der Wechsel vielleicht zu schnell gewesen. Erhöhen Sie in diesem Fall den Kohlenhydratanteil wieder etwas.



## Bewegung hilft

Sparen Sie nicht nur über die Low-Carb-Ernährung Kalorien ein, sondern verbrauchen Sie zusätzliche davon durch Bewegung. Denn je mehr Kalorien der Körper verbrennt, desto schneller schmelzen die Fettpölsterchen. Die Muskelzellen benötigen Zucker als Energiestoff. Da Sie durch die Low-Carb-Ernährung nur wenig davon aufnehmen, muss der Körper an ihre Fettreserven ran. Diese wandelt der Organismus in für den Muskel verwertbare Energie um. Sie müssen kein Leistungssportler werden – schon kleine Veränderung in Ihrem Alltagsablauf können Sie beweglicher machen. Benutzen Sie die Treppe anstelle des Aufzugs, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen. Oftmals hilft es auch, sich mit anderen zum Sport zu verabreden, um den inneren Schweinehund besser zu überwinden. Leihen Sie sich ein E-Bike aus, vielleicht bekommen Sie Lust darauf. Ausdauersportarten sind für den Fettabbau am effektivsten. Hierzu zählen z. B. Radfahren, Schwimmen, Tanzen, Joggen oder Walken. Zweimal pro Woche jeweils 30 Minuten reichen bereits aus, um Pfunde purzeln zu lassen.



## Welche Lebensmittel sind geeignet?

Bei der Low-Carb-Ernährung spielt Gemüse eine Hauptrolle. Kombiniert mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten machen die Gerichte satt und geben uns alle Nährstoffe, die der Körper braucht. **Gemüse:** Hier können Sie nach Lust und Laune zugreifen. Nur auf Kartoffeln, Süßkartoffeln und Mais sollten Sie verzichten, da diese einen hohen Kohlenhydratanteil aufweisen.

**Obst:** Besonders kohlenhydratarm sind Beeren. Getrocknete Früchte sowie Bananen sollten Sie aufgrund des Zuckergehalts weglassen. Auch Obstkonserven haben in der Low-Carb-Küche nichts zu suchen.

**Milchprodukte:** Hier können Sie zugreifen, jedoch sollten Sie auf industriell verarbeitete Produkte wie gesüßte Joghurts verzichten. Achten Sie auch

auf die Menge, denn Milchprodukte enthalten Kohlenhydrate in Form von Milchzucker (Laktose). Der „Low Carbler“ unter den Milchprodukten ist zweifelsohne Quark. Er hat einen hohen Eiweißanteil, der dafür sorgt, dass wir uns nach einer Schale Quark mit frischen Früchten so richtig satt fühlen.

**Eier:** Im Low-Carb-Speiseplan sind Eier nicht wegzudenken. Sie enthalten so gut wie keine Kohlenhydrate, dafür jede Menge Eiweiß, was uns satt macht. Ein hart gekochtes Ei ist ein prima Snack für Zwischendurch, wenn der kleine Hunger kommt.

**Fleisch:** Alle Fleischsorten sind erlaubt, bevorzugen Sie jedoch die mageren. Sie enthalten hochwertiges Eiweiß und relativ wenig Kalorien. Das Gleiche gilt für Wurst. Magere Sorten wie Kochschinken, Kasseler oder Geflügelwurst eignen sich auch gut für einen kleinen Snack zwischendurch.

**Fisch:** Greifen Sie zu! Fisch enthält wertvolles Eiweiß und außerdem gesunde Omega-3-Fettsäuren. Ob warm oder kalt, frisch oder geräuchert, Fisch passt ausgezeichnet in den Low-Carb-Einkaufskorb. Nur paniierter Fisch sollte tabu sein.

**Nüsse, Mandeln und Samen** enthalten wenig Kohlenhydrate und sind darüber hinaus reich an wertvollen Fettsäuren. Ob im Quark oder über den Salat gestreut – sie peppen ein Gericht immer auf. Auch als Snack für Zwischendurch ist eine Handvoll Nüsse bestens geeignet.

**Zucker und Zuckerersatz:** Zucker besteht zu 100 % aus Kohlenhydraten. Klar, dass er in der Low-Carb-



Ernährung nichts zu suchen hat. Sehr zuckerhaltige Lebensmittel sind neben Zucker zum Beispiel Honig, Süßigkeiten, Kuchen, süße Getränke, Fruchtsäfte, Marmelade, Sirupe, Fruchtojoghurts (besonders die Varianten für Kinder sind oft besonders zuckerhaltig), gesüßte Cerealien und Fertigmüslis, Ketchup. Ganz haben wir in unseren Rezepten jedoch nicht auf Zucker verzichtet. In geringen Mengen, mehr als ein Gewürz, haben wir ihn eingesetzt. Zuckerersatzstoffe gibt es in flüssiger und fester Form. Hier müssen Sie selbst austesten, was Ihnen schmeckt. Mit der Zeit werden Sie sich von der Süße entwöhnen und es wird Ihnen eine geringe Menge ausreichen. Meine Empfehlung: Süßen Sie weitgehend mit natürlichen Produkten wie Obst.