

Marina Lommel

# LOW CARB TYPGERECHT



Marina Lommel

# LOW CARB TYPGERECHT

Die individuelle  
30-Tage-Fatburn-Challenge



# INHALT

## 8 FOODWISSEN

---

- 10 DIE MACHT DER ERNÄHRUNG
- 14 DIE NÄHRSTOFFE STELLEN SICH VOR
- 18 WIE HUNGER UND SÄTTIGUNG ENTSTEHEN
- 22 LEBENSMITTEL FÜR FOODPUNKS
- 28 DIE PHASEN DEINER CHALLENGE

## 42 REZEPTE PHASE 1

---

- 44 BOOST YOUR BRAIN – DAS FRÜHSTÜCK
- 54 BOOST YOUR BRAIN – MITTAGESSEN TO GO
- 64 BOOST YOUR BRAIN – DAS ABENDESSEN

## 76 REZEPTE PHASE 2

---

- 78 BURN THE FAT – DAS FRÜHSTÜCK
- 90 BURN THE FAT – MITTAGESSEN TO GO
- 100 BURN THE FAT – DAS ABENDESSEN

## 112 REZEPTE PHASE 3

---

- 114 EAT CLEAN – DAS FRÜHSTÜCK
- 126 EAT CLEAN – MITTAGESSEN TO GO
- 138 EAT CLEAN – DAS ABENDESSEN

## 148 REZEPTE DESSERT

---

# Schlank sein ist einfach

Im Laufe der Evolution hat der menschliche Stoffwechsel zahlreiche Mechanismen entwickelt, die unser Körpergewicht in gesunden Grenzen halten. Eigentlich logisch, denn in der Evolution ging es immer nur um eines: ums Überleben. Unsere Vorfahren mussten vor Säbelzahntigern davonrennen und auf Beutejagd gehen. Dafür brauchten sie einen fitten, belastbaren Körper. Alle, die von Untergewicht geschwächt nicht mehr schnell genug rennen konnten, und all die, die stark übergewichtig außer Atem aufgegeben mussten, haben es wahrscheinlich des Öfteren nicht geschafft, zu entkommen, wenn ein Säbelzahntiger um die Ecke kam. Für unsere Vorfahren war es also überlebenswichtig, dass sie weder zu dürr noch zu dick waren.

Dabei hatten sie keine Hilfe durch Ernährungsexperten und Fitnessgurus und auch keine Ahnung von der neuesten Trend-Diät. Der Vorgang des „Gewichthaltens“ lief ganz ohne Nachdenken ab. Ein komplexes System an Rezeptoren, Hormonen und Nervenzellen registrierte rund um die Uhr, welche Nahrung hereinkam und wie voll die Energiespeicher aktuell waren. Sanken die Vorräte, gab das System dem Gehirn das Signal „ab auf die Jagd“. Waren die Speicher gut gefüllt, kam kein Hunger auf und man konnte noch eine Runde in der Sonne liegen, statt sich auf eine beschwerliche Jagd zu machen.

Für Notzeiten hatte der Körper vorgesorgt. Gespeichert im Fettgewebe war gerade so viel Energie, dass sich eine Nahrungsknappheit gut überwinden ließ. Aber nicht zu viel, damit die Sache mit dem Jagen und Rennen nicht beeinträchtigt war. Das Schöne daran: All diese unbewussten Regelmechanismen sind uns bis heute erhalten geblieben. Auch im Stoffwech-

sel des Menschen im 21. Jahrhundert wird das Gehirn stets von Hormonen und Neuronen (Nervenzellen) darüber informiert, wie die aktuelle Versorgungslage aussieht, und entscheidet dann, ob es das Signal „Hunger“ herausgibt oder auf „satt“ schaltet. Absolut entspannt und ohne psychischen Stress beim Essen.

Schlank sein sollte so einfach sein. Aber warum ist es das nicht mehr? Warum ist Abnehmen auf ein gesundes Körpergewicht so oft mit Hunger, Verzicht, Frustration und Traurigkeit verbunden? Warum brauchen wir so viel Willen, so viel Disziplin und warum erledigt unser inneres Regelsystem nicht einfach seine Arbeit?

---

## Unsere Nahrung hat sich verändert.

---

Ein Beispiel: Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und im Studium konnte ich die möglichen Arbeitsfelder der Zukunft besichtigen. Eine Exkursion führte in eine Schokoladenfabrik. Auch dort arbeiten Ernährungswissenschaftler, die versuchen, die Sensorik (also den Geschmack, den Geruch und das Mundgefühl) der Schokolade zu verbessern oder die Zusammensetzung zu optimieren. Auf die Frage, was denn eine optimale Schokolade ausmache, antwortete uns damals der dortige Experte: „Bei einer guten Schokolade darf das Sättigungsgefühl nicht zu lange anhalten. Wenn Sie von einer Tafel fünf Stunden lang satt wären, dann würden Sie ja erst einmal ein paar Tage keine Lust mehr auf Schokolade haben.“

Ich war überrascht: Von einer Tafel Schokolade, die 500 bis 600 Kilokalorien liefert, soll ich nicht fünf Stunden lang satt sein dürfen?

Ich finde, diese Kalorienmenge sollte durchaus das Zeug haben, mich fünf Stunden lang zu sättigen.

Wir Ernährungswissenschaftler wissen genau, wie die internen Mechanismen im Körper funktionieren, die uns nach der Aufnahme bestimmter Nährstoffe und ausreichend Energie „satt“ machen. Das heißt aber auch: Wir wissen genau, was wir tun müssen, um die natürliche Regulation außer Kraft zu setzen. Wir wissen, wie Hungerhormone entstehen und wie wir möglichst viel davon produzieren.

Deshalb arbeiten Ernährungswissenschaftler in einer Schokoladenfabrik. Jedoch nicht nur dort, sondern in allen großen Firmen, die Lebensmittel produzieren. Sie kümmern sich darum, dass das Brötchen vom Bäcker schön knuspert und innen trotzdem so weich ist, dass wir es dick mit Butter bestreichen, mit Wurst oder Käse belegen und genüsslich verzehren wollen. Sie sorgen dafür, dass die Schokolade bei einem Eis am Stiel so schön knackt, dass ganze Kinosäle von diesem Sound erfüllt werden können und wir auch nach dem Eis immer noch nicht zu satt für ein klein wenig Popcorn sind ... oder auch für etwas mehr. Sie tun alles, um die natürlichen Mechanismen von Hunger und Sättigung außer Kraft zu setzen. Denn natürlich verkauft jeder Lebensmittelkonzern lieber zwei Packungen Kekse anstatt einer. Es geht schlichtweg ums Geld.

Wie kommen wir da wieder raus? Wir müssen anders essen! Erst wenn du verstehst, warum das eine Lebensmittel dich immer hungriger und hungriger macht. Warum der letzte Diät-Versuch gescheitert ist. Warum Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel dich miesepetrig macht, du reizbar wirst und am Ende eine Diät

hinwirfst. Erst wenn du weißt, was hinter all dem steckt, wird es dir leichtfallen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Darum werde ich dir im ersten Teil des Buches diese Hintergründe erklären. Gestärkt mit diesem Wissen kannst du den zweiten Teil des Buches angehen. Darin liefere ich dir einen konkreten Fahrplan und Rezepte, mit denen du es schaffst, die natürlichen Regelmechanismen deines Körpers wieder in Gang zu bringen und ohne Hunger genüsslich abzunehmen.

Wenn du deine Ernährung in die eigene Hand nimmst, dann kann es schon einmal vorkommen, dass Kollegen oder Freunde nicht davon begeistert sind, dass du in der Mittagspause nicht mit ihnen Schnitzel isst. Vielleicht wirst du dir den einen oder anderen Kommentar anhören müssen. Aber das macht nichts.

---

**Denn du bist jetzt ein Foodpunk!  
Ein Foodpunk? Genau!**

---

Du schwimmst gegen den Strom. Du wirst echt gesund, echt natürlich und echt lecker essen. Obwohl das eigentlich der Normalzustand sein sollte, braucht es heutzutage schon ein wenig Rebellentum, um das durchzuziehen.

Du bist ab heute ein Foodrebell. Du lässt dir von keiner Werbetafel mehr sagen, was Sache ist. Du nutzt dein neugewonnenes Wissen und triffst die richtigen Entscheidungen. Dein Hunger schwindet, dein Körper wird schlanker und du wirst zum Vorbild für andere.

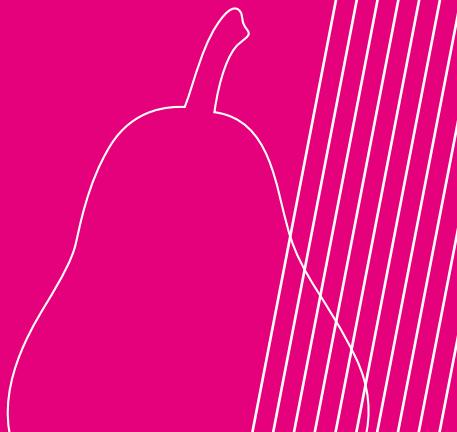
Du rockst das!

Marina, Ernährungswissenschaftlerin  
und Foodpunk



# FOOD - --- WISSEN

---



# DIE MACHT DER ERNÄHRUNG

Woraus bestehst du? Also ganz objektiv gesehen, wenn ich ein Stück von dir unter dem Mikroskop betrachten würde? Da sind Zellen. Diese Zellen bilden Organe und Blutgefäße. In den Blutgefäßen schwimmen Botenstoffe, zum Beispiel Hormone. Hormone steuern viel, etwa deine Fruchtbarkeit und deine Stimmung. Aber woraus bestehen diese Zellen, Organe, Blutgefäße, diese Hormone und alles andere? Lehn dich zurück und genieße die Macht der Ernährung.

Die Ernährung hat eine unglaubliche Macht. Denn der Spruch „Du bist, was du isst“ trifft zu: Alle Körperstrukturen, alle Zellen, alle Enzyme, alle Hormone bestehen aus Molekülen, die du einmal mit der Nahrung aufgenommen hast. Die Hauptbaustoffe sind Proteine (auch Eiweiße genannt), die aus zusammengesetzten Aminosäuren bestehen. Diese Aminosäuren werden mit der Nahrung aufgenommen und für den Bau von Sehnen, Bindegewebe und Muskeln verwendet. Aber auch Enzyme, die den Stoffwechsel steuern, und Hormone, die Gefühle steuern, bestehen aus Proteinen. Stell dir vor, welchen Einfluss die Menge und Qualität von Protein und Aminosäuren in deinem Essen auf dein Wohlbefinden und deine Gesundheit hat.

#### Was passiert, wenn einer der Bausteine fehlt?

Sagen wir, ein wichtiger Baustein für das Glückshormon Serotonin würde deinem Körper fehlen. Dann könnte sich das so zeigen: Es gibt vielleicht vieles, was dich glücklich machen sollte – du hast ein schönes Leben, eine anspruchsvolle und belohnende Arbeit und ein entspanntes Umfeld aus Partner, Freunden und Familie ... kurz: Alles ist da und du weißt, dass es eigentlich keinen Grund gibt, unglücklich zu sein. Aber dennoch spürst du es nicht richtig, das Glück. Denn in deinem Blut schwimmen keine Glückshormone. Der Grund: Die Werkstatt für Serotonin liegt lahm, weil ein wichtiges Teil nicht rechtzeitig nachgeliefert wurde.

Stell dir umgekehrt vor, die Werkstatt für Serotonin hat ausreichend Vorräte von allen wichtigen Teilen und die Lieferkette funktioniert reibungslos. Wie am Fließband kann ständig das Glückshormon produziert werden und plötzlich gehst du auch durch belastende Situationen mit Zuversicht und einem Lächeln.

## Stoffwechsel ist Fließbandarbeit

Ein anderes Beispiel: Enzyme spielen eine wichtige Rolle in deinem Stoffwechsel. Im Prinzip besteht der gesamte Stoffwechsel aus Enzymen, die wie an einem Fließband ein Molekül in ein anderes Molekül umwandeln. Wenn zum Beispiel Fett abgebaut wird, ist eine Vielzahl von Enzymen im Einsatz. Jedes von ihnen hat eine ganz spezielle Funktion. Am Anfang haben wir eine Fettsäure. Das erste Enzym verändert die Fettsäure ein bisschen und sie sieht nun von der Struktur anders aus. Das Enzym hat aus der Fettsäure ein neues Molekül gemacht. Das zweite Enzym baut die Fettsäure wieder etwas um. Bei manchen Stoffwechselwegen sind zehn, zwanzig oder mehr Enzyme hintereinandergeschaltet, die das ursprüngliche Molekül – in diesem Beispiel die Fettsäure – weiter umwandeln. Bis am Ende das herauskommt, das der Körper haben will. Also Energie,  $\text{CO}_2$  und Wasser, wenn eine Fettsäure abgebaut und „verbrannt“ wird.

Jedes Enzym kannst du dir wie eine Station an einem langen Fließband vorstellen. Was passiert, wenn ein Enzym ausfällt, also bildlich gesprochen: einer der Fließbandarbeiter mal eben auf Toilette muss? Ein langer Stau entsteht. Die Moleküle werden angeliefert, aber nicht weiterbearbeitet. Der Stau wird immer länger, alles wird lahmgelegt. Plötzlich können keine Fettsäuren mehr abgebaut werden. Nur, weil Enzym Nummer 17 zu lange nicht arbeiten konnte.

#### Werkzeuge und Baustoffe des Stoffwechsels

Viele Enzyme benötigen für ihre Arbeit außerdem noch spezielle „Werkzeuge“, sogenannte Cofaktoren. In unserem Stoffwechsel ist zum Beispiel Eisen solch ein unersetzbares Werk-