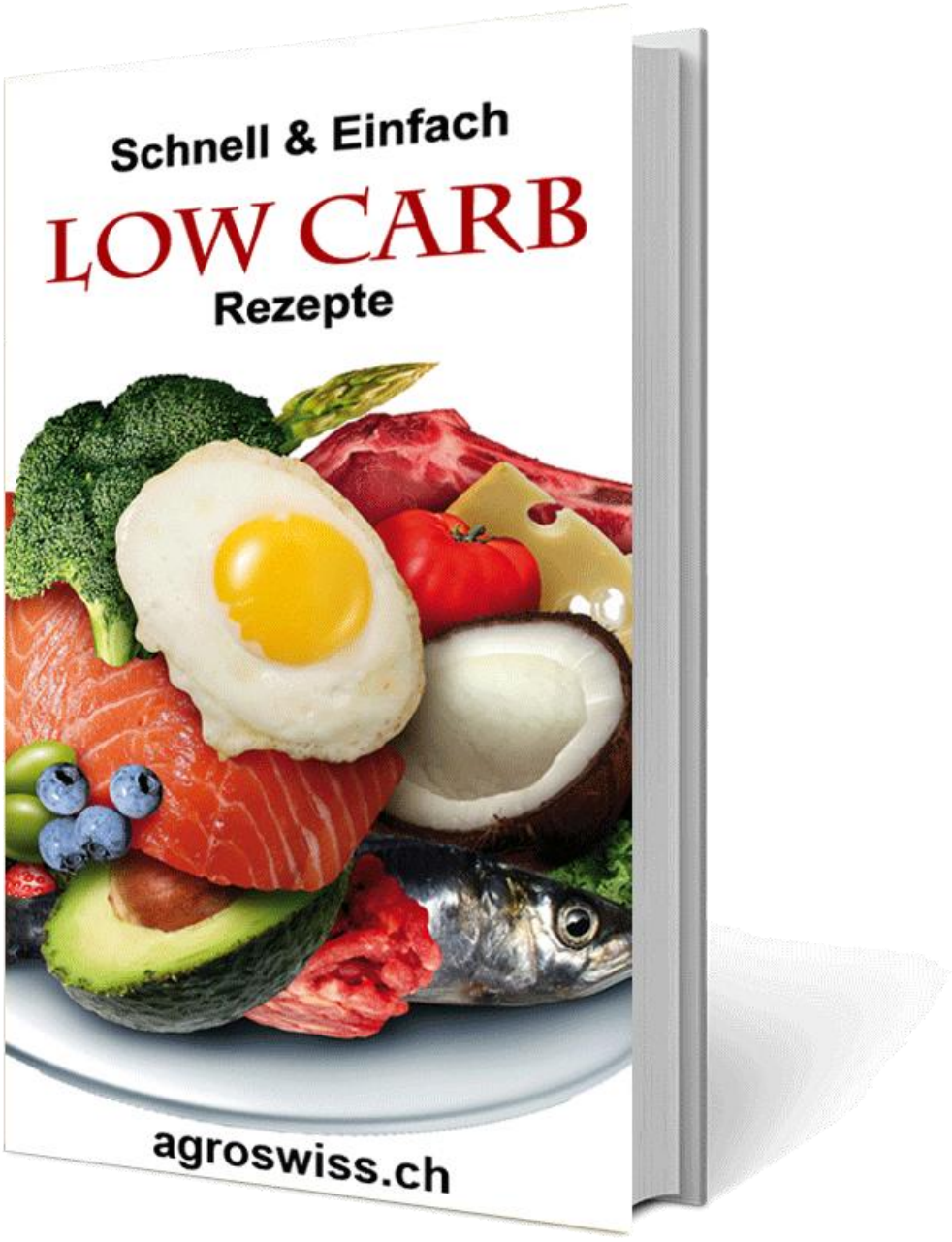
Low Carb: die kohlenhydratarme Ernährung



Low Carb bezeichnet eine Ernährungsform, in der die Zufuhr von Kohlenhydraten mehr oder weniger stark eingeschränkt wird. Das Ziel der Methode ist es, Körperfett abzubauen und den Körper zu definieren. Dabei wird insbesondere auf Zucker und Stärkeprodukte verzichtet. Etwa Brot, Teigwaren, Reis oder Kartoffeln. Welche Menge an Kohlenhydraten noch erlaubt ist, unterscheidet sich je nach Low-Carb-Diät.

Der Gedanke hinter Low Carb;

Kohlenhydrate sind in erster Linie Energielieferanten für unseren Körper. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 45 bis 55% der täglichen Energiezufuhr durch Kohlenhydrate abzudecken. Bei einer Low-Carb-Diät wird dieser Anteil reduziert.
Kohlenhydrate werden in der Leber und den Muskelzellen gespeichert. Ist der Speicher voll, verwandelt der Körper die Kohlenhydrate in Fett. Eine Fettzunahme ist in der Regel unerwünscht. Deshalb scheint Low Carb eine sinnvolle Ernährungsform zu sein. Der Gedanke hinter Low Carb: Zu viele Kohlenhydrate führen zu einer Gewichtszunahme. Eine Reduktion der Kohlenhydrate führt dazu, dass der Körper seinen Stoffwechsel umstellt – wie beim Fasten. Statt Kohlenhydraten baut er nun Fette ab und nutzt sie als Energielieferanten.

Die Menge und die Qualität an Kohlenhydraten sind entscheidend

Es ist sinnvoll, die Energiezufuhr an die individuellen Bedürfnisse anzupassen. Doch auch bei einem tiefen Energiebedarf soll nicht ganz auf Kohlenhydrate verzichtet werden. Sie sind für den Körper nämlich unverzichtbar. Glukose, auch bekannt als Traubenzucker, ist beispielsweise die einzige Energiequelle für unser Gehirn und die roten Blutkörperchen.
Ein Lebensmittel beinhaltet selten nur einen Nährstoff, sondern enthält immer ein ganzes Spektrum davon. So liefern uns stärkehaltige Lebensmittel wie Getreide und Hülsenfrüchte beispielsweise nicht nur Kohlenhydrate, sondern auch wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Im Idealfall auch eine nennenswerte Menge an Nahrungsfasern. Es gilt: Die Menge und die Qualität an Kohlenhydraten machen es aus. Übertreiben Sie nicht mit Pasta und Co., aber streichen Sie sie nicht ganz von Ihrem Teller. Setzen Sie zum Beispiel vermehrt auf die Vollkornvariante. Die Nahrungsfasern in Vollkorn sättigen anhaltend und regulieren zudem die Verdauung. Und achten Sie darauf, dass die Kohlenhydrate reich an Nahrungsfasern sind und möglichst wenig verarbeitet wurden. Hier bieten der glykämische Index und die glykämische Last Orientierung.

Low Carb ja, No Carb nein

Die Nährstoffverteilung der Low-Carb-Diäten weicht von der Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung ab. Aus gesundheitlichen Gründen sollten Kohlenhydrate nie weniger als 10% der täglichen Energiezufuhr abdecken. Auch beim Abnehmen nicht. Achten Sie jedoch darauf, dass die aufgenommene Energie zu Ihrem Lebensstil passt. Der Energiebedarf hängt neben Geschlecht und Grösse davon ab, wie körperlich aktiv Sie sind. Wer sich viel bewegt, kann und soll automatisch mehr Kohlenhydrate zu sich nehmen. Der Körper verbrennt die darin enthaltene Energie sofort und muss sie nicht speichern.

Inhalt

Fisch-Gemüse-Pfanne mit Kokosmilch 5
Low Carb Sandwich 6
Low Carb Püree 7
Eierlasagne 8
Low Carb Pizza 10
Low Carb Brot 11
Auberginen-Piccolini 12
Low Carb Käse-Schinken-Röllchen 13
Low Carb Lachs mit Ofengemüse 14
Omelette 16
Hähnchencurry 17
Spinatrolle mit Frischkäse und Kochschinken 18
Kräuter-Tomatenpfanne mit saftigem Geflügelfleisch 19
Bratkohlrabi 20
Hähnchenbrust mit Zucchini und Tomaten in cremiger Frischkäsesauce 22
Hüttenkäse Salat 23
Zucchinispaghetti mit frischer Tomatensauce 24
Hähnchengulasch-Suppe 25
Zucchinipfanne 26
Brokkoli-Käse-Pfanne 28
Gemüse-Thunfisch-Muffins 29
Auflauf mit Hüttenkäse 30
Thunfischfrikadellen 32
Eiweissbrötchen 33
Pancake 34
Champignon-Fenchel-Salat 35
Brötchen 36
Burritos mit Hackfleischfüllung 37
Brokkolipüree 39
Brokkoli-Käse-Puffer 39
Auflauf 41
Hackfleisch-Zaziki-Auflauf 42
Gefüllte Paprikaschoten 43
Knäckebrot 44
Putenrouladen mit Tomate und Mozzarella 45
Thunfisch-Soufflé 46
Kürbis-Lasagne 48
Shrimps in Tomatensauce 49
Lachsrolle 51
Indisches Chicken Korma 52
Geschnetzeltes mit Gemüse 54
Frikadellen 56
Hähnchencurry indische Art 57
Spaghetti Carbonara 59
Schnelles Abendessen 60

Kürbissuppe mit Zimt 61
Low Carb Fischsuppe mit Aioli 62
Und jetzt was Süsses! 64
Quark-Dessert 64
Dessert mit frischer Mango 65
Quarktaschen 67
Apfel-Quark-Zimt Dessert 69
Brombeer-Kokos-Dessert 70
Mousse au Chocolat 71
Zitronen-Soufflé 72
Eierkuchen aus dem Ofen 73
Tiramisu 74
Granola-Müsli 76
Mokka-Sahne-Mousse 78
Zimtrolle mit griechischem Joghurt 79
Kokos-Mandel-Quark-Bällchen 80
Apfel Chia Quarkauflauf 81
Apfelkuchen 83
Lebkuchen-Crème brûlée 84
Mandel-Zucchini Kuchen 85
Schoko-Nuss-Kuchen mit Guss 86
Fitness-Kaiserschmarrn 87