



DER WEG
ZU MEHR
VITALITÄT &
GESUNDHEIT

LOW CARB-ERNÄHRUNG

Bei einer Low Carb-Ernährung sollten pro Tag weniger als 130 g Kohlenhydrate verzehrt werden. Aber nicht nur die Menge, sondern auch die Art der Kohlenhydrate spielt eine Rolle. Einfache Kohlenhydrate führen zunächst zu einem schnellen Anstieg und später zu einem schnellen Abfall des Blutzuckerspiegels, was negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann. Komplexe Kohlenhydrate hingegen lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen und langsam wieder sinken. Außerdem sättigen sie langanhaltender.

Bevorzugen Sie daher Lebensmittel mit komplexen Kohlenhydraten.

Lebensmittel mit **einfachen** Kohlenhydraten:

- Haushaltszucker
- Sirup, Honig
- Süßigkeiten, Knabbereien
- Säfte, Limonaden
- Weißmehlprodukte

Lebensmittel mit **komplexen** Kohlenhydraten:

- Kartoffeln
- Vollkornprodukte
- Hülsenfrüchte



Besonders Kohlenhydrat-arme Lebensmittel können unbedenklich verzehrt werden, dazu zählen:

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Gemüse
- Nüsse, Samen



Tipps zur Umsetzung der Low Carb-Ernährung

- Meiden Sie Lebensmittel mit einfachen Kohlenhydraten
- Meiden Sie Fertigprodukte
- Bevorzugen Sie Vollkornprodukte
- Essen Sie reichlich Gemüse
- Verwenden Sie Zuckeraustauschstoffe zum Süßen
- Verteilen Sie die Kohlenhydrate über den Tag
- Kombinieren Sie Obst mit Quark oder Naturjoghurt

Obst enthält zwar größere Mengen an einfachen Kohlenhydraten, hat aber auch viele gesundheitsfördernde Eigenschaften. Bevorzugen Sie Obstsorten mit einem geringeren Zuckergehalt. Dazu gehören v. a. Beerenobst. Meiden oder reduzieren Sie Obst mit hohem Zuckergehalt und kombinieren Sie es mit protein- und fetthaltigen Lebensmitteln.

BEVORZUGEN 	MEIDEN 
Mineralwasser, Tee/Kaffee (ungesüßt)	Fruchtsäfte, Limonaden, Saftschorlen Alkoholische Getränke (v. a. Liköre, süße Weine)
Frisches Obst	Obstkonserven, Trockenobst Äpfel, Banane, Birne, Kirschen, Weintrauben, Mango, Nektarinen, Pfirsich, Ananas, Feigen
Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Naturreis) Quinoa, Couscous, Bulgur, Amaranth Haferflocken	Weißmehlprodukte (Weißbrot, Laugengebäck) Gezuckertes Müsli, Kuchen/Torte
Naturbelassene Nüsse	Nüsse mit Teig-/Zuckermantel
Hochwertige unverarbeitete Fleischsorten	Paniertes/eingelegtes Fleisch
Frischer/tiefgekühlter Fisch	Fischkonserven mit Sauce
alle ungesüßten Milchprodukte	Joghurt/Quark/Fertigdrinks mit Zuckerzusatz
alle ungesüßten Milchersatzprodukte	Milchersatzprodukte mit Zuckerzusatz
Zartbitterschokolade (mind. 70 %)	Süßigkeiten, Knabbergebäck
Stevia, Erythrit, Xylit Künstliche Süßstoffe	Zucker, Honig, Sirup

Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.

Hinweise:

Eine ausführlichere Tabelle zu Kohlenhydrat-reichen und Kohlenhydrat-armen Lebensmitteln finden Sie in dem Flyer „Ketogene Ernährung“.

Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.

Bildnachweise:

© aamulya - istock.com