Nie wieder Diät, versprochen!

Kennen Sie das? Ein oder zwei Wochen quält man sich durch die Diät und nimmt einige Kilo ab. Dann isst man wieder wie immer und schnell hat man die Kilos wieder drauf, manchmal sogar noch mehr als vorher. Strenge Verbote und allzu kleine Portionen machen den Esstisch zur Kampfzone – Essen mit Genuss und Wohlgefühl sieht definitiv anders aus.

In unserer Familie habe ich schon immer auf eine möglichst gesunde Ernährung mit naturbelassenen Zutaten geachtet – Limonade, pappsüße Kuchen und Fertigprodukte standen höchst selten auf dem Speiseplan. Aber als ich mit meiner zweiten Tochter schwanger war und mit starken Blutzuckerschwankungen zu kämpfen hatte, beschäftigte ich mich zum ersten Mal intensiv mit dem Thema »Low Carb«. Ich achtete darauf, so wenig Zucker und einfache Kohlenhydrate wie möglich zu essen, und machte mich auf die Suche nach Alternativen, die gleichzeitig gesund, reich an Nährstoffen, jedoch arm an einfachen Kohlenhydraten sind. So bekam ich meinen Blutzucker in den Griff. Und nach zwei Schwangerschaften und Babyphasen mit wenig Zeit für Sport purzelten dank Low Carb sogar die letzten Schwangerschaftspfunde.

Ich begann weiter in der Küche zu experimentieren und nicht nur ich, sondern auch meine Familie war begeistert von den neuen Geschmackserlebnissen. Ich bereitete Pfannkuchen aus Mandelmehl zu, kochte Reis aus Blumenkohl und Nudeln aus Zucchini. Uns allen schmeckte es und gleichzeitig essen wir seitdem viel mehr Gemüse.

Heute stehen viele Low-Carb-Gerichte ganz selbstverständlich auf unserem Speiseplan, genauso kochen wir aber auch mal »normale« Pasta und essen zur Brotzeit Vollkorn-Käse-Semmeln – und das Wohlfühlgewicht stimmt! Mein Devise beim Abnehmen lautet daher: Neue, schlanke Gewohnheiten müssen leicht umzusetzen sein, damit man sie dauerhaft beibehält. Und das klappt mit weniger Kohlenhydraten besonders gut, weil Sie bei garantiert vollen Tellern genießen können und dabei gleichzeitig abnehmen. Statt starrer Diätpläne kann jeder ganz flexibel, passend zu seinem Alltag, mal morgens, mal mittags oder abends Kohlenhydrate einsparen. So bleibt der Genuss garantiert nicht auf der Strecke. Und damit Sie gleich loslegen können, finden Sie hier neben vielen Tipps und Tricks meine besten Rezeptideen für Frühstück und Brotzeit, tolle Sattmachergerichte ohne und mit Fleisch sowie süße Leckereien, die garantiert keine Sünde sind. Viel Spaß damit!

Landshut, im Sommer 2017
Dipl. oec. troph. Dunja Rieber

aus: Rieber, Low Carb (ISBN 9783432103143) © 2017 Trias Verlag