

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

Ganz einfach abnehmen



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

Der Thermomix – genial für die Low-Carb-Küche

DIE BESTE NACHRICHT GLEICH VORWEG: IHR THERMOMIX ÜBERNIMMT BEIM LOW-CARB-KOCHEN DIE MEISTE ARBEIT – UND SIE KÖNNEN UNBESCHWERT GENIESSEN UND DABEI ABNEHMEN!

Zugegeben, anfangs erfordert es etwas Umdenken, wenn man beim Kochen Kohlenhydrate einsparen möchte. Aber mit etwas Know-how und einem Thermomix in der Küche ist das Low-Carb-Kochen weder kompliziert noch zeitaufwendig. Denn wer hat schon Lust, ewig in der Küche zu hantieren? Nur wenn Gerichte den Praxistest überstehen und wirklich einfach zuzubereiten sind, kommen sie auch mehrfach auf den Esstisch – und helfen so, langfristig die Essgewohnheiten umzustellen.

FIX GERÜHRT, GEHACKT, GEGART

Weil beim kohlenhydratarmen Kochen tatsächlich mehr geschnippelt, gehäckselt und geknetet wird, ist der Zaubertopf hier eine wunderbare Küchenhilfe. Man spart sich das mühselige Kleinschneiden, Rühren oder Reiben von Hand. Mit dem Thermomix geht das alles fast wie von selbst. So macht das Low-Carb-Kochen wirklich Spaß!

Gemüse raspeln
Frisches Gemüse spielt in der Low-Carb-Küche die zentrale Rolle – ob klassisch als Rohkostsalat, in Aufstrichen, Suppen und als Beilage. Einige Sorten kommen sogar zu ganz neuen Ehren: Aus Brokkoli und Blumenkohl wird Reis, statt Semmelbrösel kommen raspelfeine Möhrchen als Kruste auf den Auflauf und sogar Pizzateig lässt sich aus zerkleinertem Gemüse zaubern. Klar, dass das Schneiden und Hacken ohne Küchenmaschine viel Arbeit macht. Mit einem Thermomix ist das alles in Sekundenschnelle erledigt.

Mehl selbst mahlen
Von Kichererbsenmehl über Quinoamehl bis hin zu Mandelmehl – mittlerweile gibt es eine ganze Reihe von vollwertigen Mehlen ohne viele Kohlenhydrate. Der Haken: Sie sind um ein Vielfaches teurer als herkömmliche Mehle und zudem teilweise nicht einfach zu bekommen. Dabei gibt es die Grundzutaten oft sogar beim Discounter zum günstigen Preis und Sie können aus getrockneten Kichererbsen, Quinoa oder Mandeln mit dem Thermomix zu Hause blitzschnell selbst Mehl mahlen.

Dämpfen leicht gemacht
Das Dämpfen im Thermomix ist supersimpel und vitaminschonend. Denn Gemüse, Fisch und Fleisch garen im Varoma über Wasser-

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







dampf. Beim herkömmlichen Kochen im Topf geht viel Gutes ins Kochwasser über und wird dann weggeschüttet. Beim Dämpfen bleiben nicht nur wesentlich mehr stoffwechselfördernde Vitamine und Mineralien in den Lebensmitteln erhalten, es stecken auch noch mehr Aromastoffe drin.

Low-Carb-Brot backen
Für die meisten bilden Brot und Brötchen die Basis für jedes Frühstück und auch für die Abendmahlzeit. Eiweißbrote vom Bäcker enthalten jedoch häufig viele Zusatzstoffe und künstliche Hilfsmittel und es gibt keine genauen Vorschriften über den tatsächlichen Gehalt an Eiweißen und Kohlenhydraten. Und teuer sind sie obendrein. Das Gleiche gilt für Low-Carb-Backmischungen, die für Brote, Brötchen und auch süße Kuchen angeboten werden. Dabei lassen sich mit dem Wunderkessel ratzfatz Teige kneten, die arm an Kohlenhydraten sind. So wissen Sie genau, was drinsteckt – und frisch gebacken aus dem Ofen schmeckt es noch mal so gut!

Gesunde Snacks auf Vorrat
Ab jetzt nie wieder Kräcker, Kekse und Co.? Wer Appetit hat und dann nichts Passendes, Gesundes im Haus hat, greift umso schneller doch zu zuckrigen oder salzigen Leckereien. Das muss nicht sein, schließlich rührt der Thermomix im Nu Teige für kohlenhydratarme Snacks für Sie. Wenn Sie sich zu Hause einen kleinen Vorrat anlegen, können Sie zwischendurch ohne schlechtes Gewissen eine Kleinigkeit naschen.

Familientauglich
Für die Familie extra kochen und man selbst knabbert an Diätkost? Das ist keine gute Idee. Erstens ist der doppelte Kochaufwand für die meisten zeitlich kaum zu bewältigen, zweitens hält so eine Diät kaum jemand durch. Klar, nicht bei allen Essenswünschen der Familie kann man mitziehen. Aber weil bei Low Carb der Fokus auf gesundem Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, magerem Fleisch und Fisch sowie wenig Zucker liegt, dürfen Mann und Kinder gerne mitschlemmen. Das Vitaminkonto freut sich! Und wenn der Anhang Kartoffeln als Beilage bekommt, garen Sie sich im Varoma einfach etwas Topinambur oder eine Portion Gemüse mit – ohne Extratopf auf dem Herd. Viele Rezepte lassen sich auch prima mit etwas gegartem Reis

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

Pölsterchen ade durch weniger Pasta und Co.? Wer Kohlenhydrate reduziert, nimmt tatsächlich besonders wirksam ab. Das bestätigen auch Diätforscher.

oder Nudeln familientauglich ergänzen. Und wenn die Wünsche doch mal zu weit auseinandergehen? Dann zaubert der Wunderkessel blitzschnell eine gesunde Low-Carb-Alternative für Sie.

WENIGER KOHLENHYDRATE – SCHNELLER SCHLANK

Nicht nur anerkannte Stoffwechselexperten halten viel von einer kohlenhydratarmen Ernährung, auch die persönlichen Erfahrungen vieler Tausender Frauen und Männer, die erfolgreich abgenommen haben, sprechen für den Erfolg. Die englische Abkürzung für diese Methode lautet: »Low Carb«. Sogar die renommierte Harvard-Universität bestätigt die Wirksamkeit von Low Carb. Die Diätexperten analysierten die Daten von rund 68000 Probanden mit dem Ergebnis: Personen, die in ausgewogenem Maße auf Kohlenhydrate verzichteten, verloren mehr Gewicht und konnten es auch nach einem Jahr noch halten.

Die Basics des Kohlenhydratstoffwechsels

Kohlenhydrate sind neben Fetten und Eiweißen einer der drei Hauptbestandteile unserer Nahrung. Hauptaufgabe der Kohlenhydrate ist es, unsere Muskeln und unser Gehirn mit Energie zu versorgen. Man unterteilt die Kohlenhydrate in einfache und komplexe Kohlenhydrate sowie in Ballaststoffe. Einfache Kohlenhydrate wie Zucker liefern schnelle Energie; komplexe Kohlenhydrate, z. B. in Vollkorn, bestehen aus längeren Ketten aneinandergereihter Kohlenhydrate. Sie werden langsamer in Energie umgewandelt, weil sie erst im Darm aufgespalten werden müssen. Ballaststoffe z. B. in Hülsenfrüchten, Nüssen, Obst und Gemüse übernehmen im Stoffwechsel wichtige Funktionen, auch wenn sie selbst weder Kalorien noch Vitamine und Mineralstoffe liefern und sogar weitestgehend unverdaulich sind. Sie regulieren die Verdauung, sorgen für eine gesunde Darmflora und fördern damit auch ein gesundes Immunsystem.
Damit der Körper sie verwerten kann, werden sowohl einfache als auch komplexe Kohlenhydrate während der Verdauung in einfache Zuckerbausteine aufgespalten. Daraus wird dann Energie gewonnen – oder die Zuckerbausteine werden für später als Reserve gespeichert: immer dann, wenn mehr Kohlenhydrate vorhanden sind, als benötigt werden. Und genau dieser Speicherprozess macht uns dick. Ernährungsexperten und Ärzte sind sich mittlerweile einig, dass das Zuviel an Kohlenhydraten die Hauptursache für die überflüssigen Pfunde ist.

Darum macht es Sinn, beim Essen Kohlenhydrate einzusparen

Die vom Darm aufgespaltenen einfachen Zuckerbausteine werden ins Blut abgegeben und zirkulieren dort. Je mehr Zuckerbausteine sich im Blut befinden, desto höher der sogenannte Blutzuckerspiegel. Damit die Zuckerbausteine von den Körperzellen als Energiequelle genutzt werden können, bildet die Bauchspeicheldrüse eine Schlüsselsubstanz des Fettstoffwechsels: das Insulin. Das Hormon schleust die Zuckerbausteine in die Zellen so lange, bis der Blutzucker verbraucht ist und somit auch kein Insulin mehr benötigt wird. Was die Körperzellen nun nicht direkt verbrauchen, saugen die Fettzellen auf wie ein Schwamm. Dieser Insulinmechanismus ist der Grund, warum Kohlenhydrate (englisch »Carbs«) die größte Abnehmbremse überhaupt sind. Anstatt den Zellen gleichmäßig Energie bereitzustellen, lagert der Körper alles in den Fettdepots ein – für später, darauf ist der Stoffwechsel leider noch aus Urzeiten programmiert, schließlich hatte der Steinzeitmensch in Notzeiten davon zu zehren.

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



Insulinflut und Heißhunger
Noch eine weitere ungünstige Wirkung hat das Insulin auf den Erfolg beim Abnehmen: Je mehr einfache Zucker im Blut zirkulieren, umso mehr Insulin wird gebildet und umso rascher sinkt der Blutzuckerspiegel wieder ab, d. h., umso schneller wird der Zucker erst in die Körperzellen, dann in die Fettzellen transportiert. Der Körper wittert hier seine Chance auf gute Nährstoffreserven. Wenn nun jedoch gar kein Zucker mehr im Blut bleibt, versetzt das unser Gehirn in Alarmbereitschaft. Gänzlich ohne Zucker im Blut kann es nicht bzw. nur unter erschwerten Bedingungen arbeiten und sendet daher die Botschaft: Heißhunger! Wer jetzt nicht widerstehen kann, setzt den Insulinkreislauf noch mal in Gang und füttert erneut die Fettzellen.
Isst man dauerhaft übermäßig viel Zucker und einfache Kohlenhydrate, bringt man damit das natürliche Stoffwechselgleichgewicht und sein Hungergefühl ins Wanken. Das strapaziert die Bauchspeicheldrüse, die somit immer wieder neues Insulin nachproduzieren muss. Das wiederum hat nicht nur kurzfristige Folgen für den Stoffwechsel, sondern macht unserer Gesundheit auch langfristig zu schaffen:

Unmittelbare Folgen zu vieler Carbs:
- Einschleusen von Zuckerbausteinen und Nährstoffen in die Zellen und Fettdepots
- Auf besonders hohe Insulinmengen im Blut folgt ein extrem abgesackter Blutzuckerspiegel – Heißhunger und übermäßiger Appetit auf Süßes lassen nicht lange auf sich warten.

Langfristiger Effekt:
- Die Fettzellen wachsen und vergrößern sich bis auf das 200-Fache, Gewichtszunahme
- Sind unsere Zellen quasi dauerhaft der Insulinwirkung ausgesetzt, stumpfen sie ab und können trotz gesteigerter Insulinausschüttung immer weniger Nährstoffe aufnehmen. Die Zuckerbausteine verbleiben im Blut, der Blutzucker steigt auf krankhafte Werte an. Die sogenannte Insulinresistenz entsteht und eine Reihe von Folgeerkrankungen wie z. B. Diabetes wird begünstigt.

GESUNDE FETTE HELFEN BEIM ABNEHMEN

Unser Organismus ist nicht darauf programmiert, mit wenig Nahrung gut auszukommen. Essen wir reduzierte Mengen, signalisiert unser Körper: Achtung – Hunger, Notfall! Um das Defizit an Energie auszugleichen, passieren zwei Dinge:
- Unser Gehirn sendet permanent Hungersignale aus. Da ist es fast unmöglich, dauerhaft zu widerstehen.
- Nach ein paar Tagen des Hungerns lernt der Stoffwechsel, mit weniger Energie auszukommen, und speichert dann zudem auch noch mehr Kalorien als vorher als Notreserve ab.

Das ist der Grund, warum man mit allzu extremen Diäten keinen dauerhaften Erfolg haben kann. Fast immer nimmt man danach sogar zu.
Daher lautet die wichtigste Grundregel von Low Carb: Ungesunde Kohlenhydrate durch gute Fette, Eiweiße und auch Ballaststoffe ersetzen. Nur so ist es möglich, die Anti-Hunger-Notmechanismen der Natur zu überlisten.

Die richtigen Fette essen
Wirklich mehr Fette zum Abnehmen? Dass Fette die Übeltäter überflüssiger Pfunde sind, ist längst überholt. Fette sind zudem lebensnotwendig und sie transportieren die fettlöslichen Vitamine A, D und E. Auf die Qualität kommt es an: »Fettbewusst statt fettarm« lautet der heutige Stand der Forschung. Klar, Fett liefert viele Kalorien, aber das Zuviel an

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

Ballaststoffe – Abnehmen mit gesunden Kohlenhydraten

GANZ AUF KOHLENHYDRATE VERZICHTEN, UM NOCH SCHNELLER ABZUNEHMEN? DIESER TREND IST PASSÉ. ES GIBT AUCH GUTE »CARBS«, DIE BEIM ABNEHMEN HELFEN.

Ein Low-Carb-Speiseplan bedeutet keineswegs, dass man komplett auf Kohlenhydrate verzichten und sich nur noch von Fleisch und Eiern ernähren muss. Eine gewisse Menge ist erlaubt und gesund – es müssen nur die richtigen sein: Kohlenhydrate, die nicht direkt in die Fettzellen wandern. Ideal sind »Carbs« in Form von Ballaststoffen, die zu den unverdaulichen Kohlenhydraten zählen. Ballaststoffe können nur in sehr geringem Umfang vom Körper aufgespalten werden. Daher hat der Darm an ihnen gut zu tun und die gesamte Verdauung nimmt mehr Zeit in Anspruch. Die Folge: Die Zuckerbausteine gelangen über einen größeren Zeitraum verteilt ins Blut, der Blutzuckerspiegel steigt langsamer und bleibt auf einem niedrigeren Niveau. So wird weniger vom Fettspeicherhormon Insulin ausgeschüttet.

Ganz nebenbei fördern Ballaststoffe auch das Wachstum gesunder Darmbakterien, die im Körper viel Gutes bewirken, Krankheiten und Allergien vorbeugen und das Immunsystem stärken. Neueste Forschungen zeigen, dass eine gesunde, durch Ballaststoffe geprägte Darmflora auch den Fettstoffwechsel und die Insulinempfindlichkeit der Zellen positiv beeinflusst. Der Ballaststoff Inulin aus Topinambur, Zwiebeln, Artischocken und Knoblauch und auch die Ballaststoffe aus anderen Gemüsesorten sowie Kichererbsen, Linsen, Quinoa und vollwertigem Getreide wirken wie Kraftfutter auf die guten Darmkeime – und damit auch auf den Stoffwechsel. So nimmt man also nicht nur ab – auch unsere Gesundheit freut sich.

Darum helfen Ballaststoffe beim Abnehmen:

- Sie haben keine oder fast keine Kalorien. Lebensmittel, in denen reichlich Ballaststoffe stecken, sind von Natur aus fettarm.
- Ballaststoffe wirken in Magen und Darm wie ein Schwamm. Sie nehmen Wasser auf, füllen und dehnen den Magen. Die Folge: Man ist schneller satt.
- Sie lassen Magen und Darm ordentlich arbeiten. Verdauung und Aufspaltung der Nahrung verlangsamen sich – der Insulinspiegel bleibt über Stunden niedrig, die Fettverbrennung läuft optimal und Heißhunger wird ausgebremst.
- Die Ballaststoffstars unter den Lebensmitteln haben eins gemeinsam: Es muss gut gekaut werden, man widmet dem Essen ganz automatisch mehr Zeit.

Und Vollkorn? Zwar enthält Vollkorn, bei dem die ballaststoffreiche Kornschale erhalten bleibt, mehr Ballaststoffe als Weißmehlprodukte, sodass die Insulinausschüttung nach einer Scheibe Roggenvollkornbrot wesentlich milder ausfällt als nach einer Scheibe Baguette. Dennoch reicht es, um nach einem typischen Abendbrot die Fettzellen zu füllen. Kleine Mengen von 1–2 Esslöffeln Vollkornmehl oder Vollkornflocken behindern jedoch nicht den Abnehmerfolg, sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und bereichern den Speiseplan um wertvolle B-Vitamine, Eisen und Magnesium.

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

Gesunde Distel



GANZ EGAL, OB FRISCH ODER AUS DER DOSE: 100 G ARTISCHOCKEN LIEFERN 11 G BALLASTSTOFFE. DAMIT SIND SIE NEBEN KOHL EINE DER BALLASTSTOFFREICHSTEN GEMÜSESORTEN ÜBERHAUPT. SIE SCHMECKEN GUT IM SALAT, AUF PIZZA, AUF BROT ODER GEBRATEN ZU FLEISCH.

Viel trinken

Bei einer ausgewogenen Low-Carb-Ernährung landen Ballaststoffe ganz automatisch vermehrt auf den Tellern. Für das Quellen in Magen und Darm braucht der Körper extra Flüssigkeit. Immer empfehlenswert ist Mineralwasser, das durch die enthaltenen Mineralien zusätzlich den Stoffwechsel anregt. Ebenfalls gut: zuckerfreie Roiboos- oder Früchtetees.



Spitze!

Kohl ist ein super Lieferant für Ballaststoffe und Vitamine. Ideal: Spitzkohl – er ist fast ganzjährig erhältlich und besonders bekömmlich.



Anis

macht's bekömmlich

HÜLSENFRÜCHTE SIND DIE SUPERSTARS UNTER DEN BALLASTSTOFFLIEFERANTEN. EINE PRISE GEMAHLENER FENCHEL ODER ANIS IM ESSEN MACHT SIE LEICHTER VERDAULICH.

Ballaststoffe

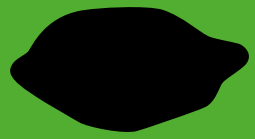
IN G PRO 100 G LEBENSMITTEL

LEINSAMEN	39
KICHERERBSEN	7
WEISSE BOHNEN	7
BROKKOLI	3
ROSENKOHL	4,5
WIRSING	2,5
MANDELN	14
AUSTERNPILZE	6

Die bessere Kartoffel

Äußerlich sehen Topinambur-Knollen Ingwer zum Verwechseln ähnlich, schmecken aber wie eine Mischung aus Kartoffeln und Artischocke. Sie werden am besten mit dem Sparschäler geschält und können dann wie Kartoffeln gekocht oder roh in der Pfanne gebraten werden. Mittlerweile wird das eisenreiche Gemüse auch hierzulande angebaut und in der Saison von Oktober bis Mai findet man es oft sogar im Discounter. Die Knolle ist ein wahres Powergemüse und ideal für die Low-Carb-Küche! 100 g Topinambur liefern nur 4 g KH, dieselbe Menge an Kartoffeln liefert fast viermal so viel. Der Grund: In Topinambur steckt keine Stärke, sondern stattdessen der Ballaststoff Inulin. Das Inulin sorgt für schnelle Sättigung, kann vom Körper jedoch nicht aufgespalten werden. Daher ist die Knolle auch äußerst arm an Kalorien und belastet nicht den Blutzuckerspiegel.

Topinambur kann geschält und weich gedünstet gut eingefroren werden.



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

Wer Kohlenhydrate einsparen will, sollte bei gesunden Fetten zugreifen. Denn wählt man die richtigen Sorten, tut man dem Stoffwechsel eine Menge Gutes.

einfachen Kohlenhydraten ist der Grund für wachsende Fettpölsterchen und wirkt sich außerdem negativ auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen aus, wie Ernährungswissenschaftler heute wissen. Dass daran etwas dransein muss, kann jeder ganz leicht selber überprüfen: Schließlich war jahrzehntelang die fettarme Ernährung in Mode. Kohlenhydrate bildeten jeweils die Basis der Ernährungspyramide, Fette die winzige Spitze – trotzdem steigt und steigt das Gewicht vieler. Bei Ölen und fetthaltigen Lebensmitteln gibt es allerdings Unterschiede in ihrer Wirkung auf die Gesundheit und den Fettabbau. Besonders günstig für unseren Stoffwechsel sind:

Rapsöl Ich verwende es als Universalöl in der warmen und kalten Küche, weil es als eines der wenigen Pflanzenöle auch hohe Temperaturen aushält. Es verbrennt erst bei über 190 Grad und verträgt damit sogar kurzes Anbraten bei großer Hitze in der Pfanne. Wird im Thermomix angedünstet oder gebraten, werden diese Temperaturen ohnehin nicht erreicht. Rapsöl liefert besonders viele Omega-3-Fette, die im Stoffwechsel entzündungshemmend wirken. Wichtig: Öle nicht so hoch erhitzen, dass es anfängt zu qualmen. Dann nämlich ist der sogenannte Rauchpunkt überschritten. Das Öl verbrennt und es entstehen giftige Verbindungen, die dem Körper schaden.

Natives Kokosöl Mit einem Löffel des weißen, cremigen Fettes verleihe ich Currys, Eintöpfen und asiatischen Gerichten eine exotische Note. Auch zum längeren Anbraten ist es gut geeignet, weil es noch etwas hitzebeständiger ist als Rapsöl. Leider ist es recht teuer. Ob es tatsächlich das Abnehmen unterstützt, wie viele glauben, ist umstritten – aber der Geschmack überzeugt!

Biobutter Diese Butter stammt nicht nur von glücklicheren Kühen – sie ist auch noch gesünder. Dürfen Kühe saftiges Gras von der Weide fressen, enthält ihre Milch und damit auch die Butter besonders viele entzündungshemmende Omega-3-Fette.

Milch, Joghurt & Käse mit natürlichem Fettgehalt Milchprodukte am besten in ihrer natürlichen Form und nicht fettreduziert essen. Denn heute weiß man, dass die Fette aus Milchprodukten besonders günstig zusammengesetzt sind und daher einen positiven Einfluss auf unseren Fettstoffwechsel haben. Fettarmen Joghurts ist zudem häufig viel Zucker zugesetzt.

Avocado In der grünen Frucht steckt neben gesunden pflanzlichen Fetten viel Gutes. Die Avocado ist nämlich eine Vitaminbombe: Viel Vitamin A, E und C unterstützen das Immunsystem und den gesamten Stoffwechsel. Botanisch zählt sie zu den Obstsorten, enthält aber so gut wie keine Kohlenhydrate, sondern ausschließlich Ballaststoffe und ist damit auch ein Top-Sattmacher. In Smoothies unterstützt die Avocado durch ihre hochwertigen Pflanzenfette die Verwertung von Vitaminen und ist auch lecker als Brotbelag.

Nüsse, Kerne & Nussmus Nusskerne liefern neben hochwertigen Fetten und Vitaminen auch viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Sie schmecken gehobelt oder gehackt prima in Joghurt und Müslis als Getreideflockenersatz, im Ganzen sind sie ein guter Sattmacher in Salaten oder zum Knabbern für zwischendurch. In der Low-Carb-Küche kommen sie gemahlen als Mehlersatz in Kuchen, Keksen und Brot zum Einsatz. Sogar Nussmus können Sie im Handumdrehen mit dem Thermomix zu Hause herstellen.

Nicht zu empfehlen sind Lebensmittel, die als Zutat »pflanzliche Fette, teilweise gehärtet« enthalten. Diese pflanzlichen Fette werden bei der Herstellung chemisch verändert, wodurch ungesunde Transfettsäuren entstehen. Gehärtete Fette kommen z. B. in Blätterteig, Fertiggerichten oder einigen Margarinesorten vor.

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



BLUTZUCKER UND INSULIN IN BALANCE MIT EIWEISS

Wissenschaftliche Studien über den Stoffwechsel zeigen immer wieder: Eiweiße (Proteine) werden im Gegensatz zu Kohlenhydraten viel langsamer in Körperfett umgewandelt. Der Körper nutzt sie bevorzugt, um neue Zellen, Hormone, Muskeln etc. zu bauen. Das heißt, Eiweiße werden vom Organismus direkt eingesetzt und nicht als Fettreserve gespeichert. Und noch einen Vorteil haben Eiweiße: Ein Gramm des Nährstoffs liefert zwar wie Kohlenhydrate rein rechnerisch ebenfalls 4 kcal. Aber Eiweiße werden anders verdaut. Etwa 30 Prozent der Kalorien verpuffen im Stoffwechsel direkt wieder als Wärme, bei Kohlenhydraten sind es lediglich 5 Prozent.

Weniger Hunger

Klar, das Abnehmen kann nur funktionieren, wenn man nicht ständig Hunger verspürt und ans Essen denken muss. Hierbei können Eiweiße helfen, da sie als Hungerbremse wirken. Das funktioniert so: Dass man nach einer eiweißreichen Mahlzeit länger satt ist als nach einer Portion Weizenmehlpasta, kann jeder an sich selbst beobachten, denn nach einem großen Steak oder Lachsfilet ist unser Verdauungssystem gute fünf Stunden mit der Arbeit beschäftigt, nach Nudeln sind es lediglich drei Stunden. Magen und Darm senden schon während der Verdauung Sättigungssignale ans Gehirn weiter. Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen sorgt ebenfalls für ein lange andauerndes Sättigungsgefühl, weil die Pflanzenfasern sehr langsam verdaut werden und zudem für viel Volumen in Magen und Darm sorgen. Diese Dehnung verstärkt das Sättigungsgefühl noch einmal. Eiweiße und Ballaststoffe sind daher eine ideale Kombination zum Abnehmen.

Eiweiß bremst die Zuckerwirkung

Isst man kohlenhydratreich, führt der darauf folgende Insulinanstieg zu einer vermehrten Fettspeicherung. Wer dauerhaft abnehmen will, kommt daher um einen ausgewogenen Anteil an Eiweißen im Speiseplan nicht herum. Denn nach eiweißreichen Mahlzeiten bleibt der Insulinspiegel niedrig – und die Fettverbrennung damit am Laufen. Das gilt auch dann, wenn Kohlenhydrate und Eiweiße gemeinsam gegessen werden. Eiweiß verringert nämlich die blutzuckersteigernde Wirkung von Kohlenhydraten. Daher z. B. fruchtzuckerreiches Obst am besten mit Milchprodukten oder ungesüßtem Sojajoghurt bzw. Sojamilch kombinieren. Denn als Früchtequark steigern Mango oder Beeren das Insulin gleich viel weniger. Es gibt sogar Lebensmittel, die eine gute Portion Eiweiß gleich mitliefern und deshalb trotz der enthaltenen Kohlenhydrate nur einen mäßigen Blutzuckeranstieg bewirken: Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Bohnen sowie die Pseudogetreidearten Quinoa und Amaranth enthalten von Natur aus die Kombination von pflanzlichen Eiweißen, Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten.

Jojo ade

Bei Crashdiäten sind es nicht nur die Fettpolster, die schwinden. Je schneller die Kilos bei einer Diät purzeln, umso mehr körpereigene Eiweißreserven werden abgebaut. Als Erstes wird der Körper die Muskulatur abbauen, deren Grundbaustein Eiweiße sind. Die Folge: Unser Kalorienbedarf sinkt, weil die Muskeln besonders viel Energie verbrauchen. Nach einiger Zeit setzt dann der berühmte Jo-Jo-Effekt ein. Man nimmt schnell wieder zu, obwohl man vielleicht sogar immer noch reduzierte Mengen isst. Ein ausgewogener Eiweißanteil im Speiseplan verhindert, dass die Muskelmasse abgebaut wird.

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