

## Liebe Teilnehmer am Low-Carb Programm



### Und wie steigt man nun am besten auf Low-Carb Ernährung um?

Auf jeden Fall: mit kleinen und machbaren Schritten, einen nach dem anderen.

Manchmal unterscheide ich dabei Tipps für diejenigen, die gesund **werden** wollen von denjenigen, die es **bleiben** wollen.

# 1

#### Der erste Schritt: Zucker abgewöhnen

Also z.B. Kaffee und Tee ohne Zucker trinken.

Wenn es bisher sehr viele Löffel Zucker sein mussten, zunächst auf ein Drittel reduzieren, dann ganz weglassen. Das Getränk evtl. mit etwas Milch/Sahne abrunden. Man gewöhnt sich wirklich schnell um, der Kaffee- und Tee-Geschmack wird dann als o.k. empfunden und die Feinheiten des Aromas kommen so viel besser heraus.

Vorsicht: Honig ist auch (Trauben-)Zucker; und Marmelade besteht zumeist aus ebenso viel Zucker wie Obst. Beim Kochen Rezepte ohne Zuckerzusatz wählen.

**Es ist ein Mythos**, dass für Diabetiker (und in dieser Richtung Gefährdete) die sog. Diabetikermarmelade auch in größeren Mengen geeignet sei – die darin enthaltenen anders vernetzten Zuckersorten (z.B. Fruchtzucker) werden im Stoffwechsel in die einzelnen Basiszuckersorten zerlegt, in Glukose umgewandelt und führen somit zum Ansteigen von Insulin.

Prof. Dr. med. Helene von Bibra



## Der zweite Schritt:

**Nur die Hälfte von den stärkehaltigen Beilagen wie Brot, Nudeln, Reis und Kartoffeln verzehren** (aber dafür doppelt so viel Gemüse und/oder Salat in allen Variationen).

# 2

Also z.B.

zu Hause: gleich nur die halbe Portion zubereiten

in der Kantine: beim Austeilen um eine kleine Portion und mehr Gemüse-Beilage bitten.

Im Restaurant: die Hälfte von Nudeln/Kartoffeln/Reis an den Tellerrand schieben und mit dem Teller zurückgeben.



Wie groß bzw. schwer ist nun so eine halbe Portion pro Mahlzeit als Orientierung?

### Zum **gesund werden**:

- ca. 20-40 g Haferflocken
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 30-50 g Nudeln ungekocht
- 25-50 g Reis ungekocht
- 150-200 g Kartoffeln



### Zum **gesund bleiben**:

- ca. 50-60 g Haferflocken
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 60-70 g Nudeln ungekocht
- 50-70 g Reis ungekocht
- 300 g Kartoffeln



**Es ist ein Mythos**, dass Vollkornbrot automatisch nur „gute“ Kohlenhydrate liefert. Auch hier bewirkt die weiterhin im Korn enthaltene Stärke einen Anstieg des Insulins, so dass es eben gerade auch hier auf die verzehrte Menge ankommt.



**Der dritte Schritt:**

**Unter den stärkehaltigen Beilagen solche mit niedriger glykämischer Last (GL) verwenden** (die den Insulinspiegel nur wenig verändern). Die GL hängt z.B. bei Kartoffeln stark von der Zubereitung ab, bei anderen Beilagen mehr vom Typ.

Beilagen-Liste mit Angabe der GL in Klammern für jeweils 100g

Kartoffeln:

Chips (38), Pommes frites (33), Brat-/Ofenkartoffeln (18), Salz-Pellkartoffeln (10)

Reis:

Schnellkoch-Reis (61), Reis (40), Parboiled Reis (37), Wildreis (27), Vollkornreis (19)

Teigwaren:

Couscous (45), Hartweizengries (39), Spaghetti roh (32), Vollkornnudeln roh (21)

Cerealien

Cornflakes (72), Vollkorncerealien (34), Müsli ungezuckert (25), Haferflocken (23)

Brot, Körner, Mehl

Weißbrot (39), Roggenbrot (29), Vollkornroggenbrot (20), Toastbrot Vollkorn (19)  
 Weißmehl (60), Buchweizen Vollkorn (28), Dinkel, Vollkorn (26), Quinoamehl (23)  
 Gerstengraupen (44), Amarant (23), Quinoa (21), Polenta (20), Mais (14)

Süßes

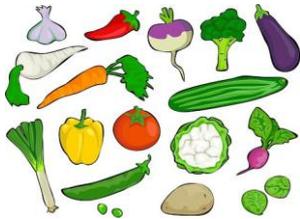
Puffreis (72), Honig (49), Snickers (45), Marmelade (mit Zucker) (42),  
 Schokolade (35), Nutella (29) Schokolade mit >70% Kakaoanteil (7)

**Die Auswahl von Kohlenhydraten mit niedriger glykämischer Last ist wichtig,** weil ca. 2 Stunden nach dem Verzehr von reichlich Kohlenhydraten mit hoher glykämischer Last durch den hohen Insulinstieg im Blut der Blutzucker so sehr sinkt, dass eine Heißhungerattacke ausgelöst wird. Und wenn diese mit Süßem gestillt wird, kommt evtl. nach 2 Stunden die nächste - und das soll und kann vermieden werden durch kluges Auswählen beim Einkaufen und Zubereiten.

# 4

## Der vierte Schritt:

**Gemüse, Salat, Pilze und Obst spielen nun die Hauptrolle auf dem Teller** und füllen die Lücke neben der nur noch halb so großen Portion Stärkebeilage. Mit dem hohen Wassergehalt von 80-90 Prozent sorgen sie für sättigendes Volumen im Magen. Die Sättigungswirkung wird noch verstärkt durch ihren hohen Ballaststoffgehalt. Gesund sind sie zusätzlich wegen ihrer Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundären Pflanzenstoffe.



### Heimische Gemüsesorten:

Karotten, Sellerie, Sauerkraut, Wirsing, (Rosen-)Kohl, Kohlrabi, Blumenkohl, Lauch, grüne Bohnen, Spargel, Gurken, Kopfsalat, Feldsalat, Steinpilze, Champignons

### Mediterrane Gemüsesorten:

Tomaten, Fenchel, Paprikaschoten, Auberginen, Zucchini, Brokkoli, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Rucola, Chicorée, Lollo Rosso, Spinat, Kürbis



### Zuckerarmes Obst:

Papaya, Beeren, Orangen, Mandarinen, Pflaumen, Äpfel, Birnen, Melonen, Kiwi, Nektarinen, Aprikosen, Pfirsiche



Und es gibt unendlich viele leckere Zubereitungen und Rezepte für Gemüse, die auch preiswert und schnell herzurichten sind. Solche Rezepte sind für unsere Teilnehmer auf der Homepage ([www.lions-pullach.de](http://www.lions-pullach.de)), dann durch Klick auf den Reiter „das Low-Carb Projekt“, ganz unten rechts zu entdecken ([Rezeptsammlung](#)).

Versprochen, diese Geschmackswelt lohnt es, probiert zu werden !

**Vorsicht bei den Obstsorten Bananen, Litschi, Kaki und Weintrauben!** Wegen des relativ hohen Stärke- bzw. Zuckergehaltes nur in kleinen Mengen - aber dann bewusst - genießen!



## Der fünfte Schritt:

**Gesundes Öl und Fett darf deutlich mehr gegessen werden:** statt wie bisher **25-30% dürfen es nun 40-45% der täglich verzehrten Kalorien sein.** Dieses Mehr an Fett-Kalorien darf das Weniger von Kalorien aus Kohlenhydraten ausgleichen. Das sind zur Orientierung ca. 1-2 Esslöffel Öl oder Butter pro Hauptmahlzeit

# 5



zusätzlich zur Portion Fleisch oder Fisch.

Aber das Fettsparen ist uns doch jahrzehntelang als gesund antrainiert worden! Bloß leider wurde man dabei nie lange satt und brauchte schnell wieder was zwischendurch....

Fett sorgt für ein **richtig langes Sättigungsgefühl** und verzögert die Verweildauer des Essens im Magen.

Gerade zusammen mit einer Portion ballaststoffreichem Gemüse oder Salat wird dadurch der Blutzuckeranstieg nach dem Essen stark abgebremst. Und Fett ist ein **wichtiger Geschmacksträger**; es sorgt für den Genuss beim Essen. Das ist für das lange Beibehalten eines gesunden Ernährungsstiles wirklich die Grundlage.

Was sind gesunde Fette? Entgegen den früheren Empfehlungen braucht der Körper alle Typen von Fett, auch die mit den **gesättigten**

Fettsäuren (Butter, Sahne, Eier, Fleisch, Käse, Kokosfett), vor allem als Bausteine von Zellmembranen und als Energielieferanten für Herz- und Muskelzellen. Als gesund gelten die **ungesättigten Fette**: Unter den **einfach ungesättigten ist vor allem Olivenöl** zu nennen und unter den **vielfach ungesättigten** diejenigen mit **hohem Omega 3 Gehalt**: Hering, Lachs, Makrele und bei den Ölen **Rapsöl** und Walnussöl und Lein- und Hanföl. Vorzugsweise Öle aus kalter Pressung kaufen, Olivenöl nicht über 180 Grad erhitzen! Nüsse sind voller gesunder Fette. Empfehlenswert sind auch Avocado und Oliven.



Zu meidende Fettsorten: Transfette entstehen durch die industrielle Härtung von flüssigen Ölen, z.B. zur Margarineherstellung. Sie erhöhen das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen. Sie kommen vor in Frittierfetten, Margarine, Tütensuppen, Sahneersatz, Fertig-Backwaren, manchen Müslimischungen oder Fertiggerichten. Sie sind nicht kennzeichnungspflichtig, aber wenn in Zusammenhang mit Fetten/Ölen gehärtet oder teil(-weise) gehärtet steht, sind sie wohl enthalten.



## Der sechste Schritt:

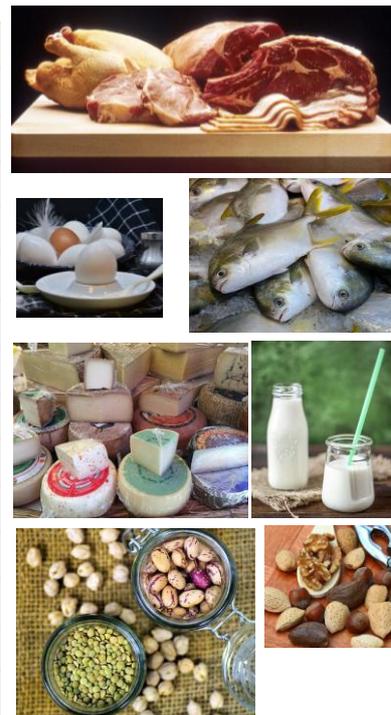
**Eiweiß aus tierischen und pflanzlichen Quellen** darf etwas mehr verwendet werden: nun 25-30 anstelle von 20-25 Prozent der täglich verzehrten Kalorien. Proteine sind gesund, aber chronisch Nierenkranke sollten ihren Arzt befragen.

# 6

Proteine bestehen aus Aminosäuren, darunter sind sechs essentielle Aminosäuren, die unser Stoffwechsel nicht herstellen kann und die aus der Nahrung aufgenommen werden müssen. **Als die biologisch wertvollsten Eiweißlieferanten gelten:** Molkenprotein, Eier, Kartoffeln, Rindfleisch, Thunfisch und Kuhmilch.

So empfiehlt es sich, im Tagesablauf gut abzuwechseln bei den eiweißreichen Lebensmitteln wie Eiern, Milch (-produkten), magerem und rotem Fleisch, Geflügel, sämtlichen Fischarten und Meeresgetier und natürlich auch bei Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen, Kernen und Soja (-produkten). Nachfolgend ist der **Eiweißgehalt in Gramm pro 100 g** des Lebensmittels angegeben.

Hühnerfleisch	24	Schweinefleisch/Schinken	23	Rindfleisch	21
Salami	19	Hackfleisch gemischt	20	Mettwurst	14
Leberkäse	12	Fleischwurst	10	Eier	13
Thunfisch	21	Lachs	20	Forelle	19
Emmentaler	29	Gouda	24	Brie	22
Quark	12	Joghurt	3	Milch	3
Linsen	23	Bohnen weiß/getrocknet	21	Kichererbsen	20
Lupine	9	Kamuth Vollkornmehl	17	Amaranth	14
Quinoa	13	Buchweizen	12	Haferflocken	13
Weizenmehl	11	Roggen (-mehl)	9	Salzstangen	9
Mais	9	Vollkornbrot	9	Reis	7
Kartoffeln	2	Steinpilz getrocknet	29	Tomaten getr.	9
Erdnuss	25	Mandeln	19	Walnuss	14
Mohnsamensamen	20	Sesam-Mus Tahin	25	Seitan	25
Sojamehl	37	Sojabohnen	12	Tofu	9



Eiweiß sorgt für ein **angenehm langes Sättigungsgefühl**. Unser Stoffwechsel bildet aus tierischem Protein besonders effektiv Körpereiwweiß für Muskeln, Antikörper und Bindegewebe. Nahrungsproteine erleichtern gezielt den Fettabbau. Sie erhöhen den Blutzucker nur gering und ohne relevanten Insulinanstieg.

Im Fleisch dominieren die herzgesunden, ungesättigten Fettsäuren. Fleisch und Fleischwaren sollen möglichst schonend gegart und wenig verarbeitet sein. Apropos Krebsrisiko durch rotes Fleisch: Die Daten sind kontrovers. Zusätzliche Risiken für Darmkrebs sind auf jeden Fall Insulinresistenz und hoher Alkoholkonsum; Fleisch-esser, die regelmäßig viel Fisch und Ballaststoffe essen, haben kein erhöhtes Risiko.



# 7

## Der siebte Schritt:

### Getränke und Alkohol

Bei Getränken gilt: je weniger Kalorien und Zucker desto besser.

Es geht nichts über **Wasser als Getränk zum Durstlöschchen**



für die täglich empfohlene Trinkmenge von ca. 1,5 - 2 l, evtl. mal ein Schnitz Zitrone hinein zur Abwechslung, und in jeder Menge auch Tee, den es ja in großer Vielfalt der Arten und Aromen zu kaufen gibt. Genug trinken sollen gerade Personen, die abnehmen wollen.



Leider enthalten Apfelsaft und viele andere Obstsaft so viel (Frucht-) Zucker, dass sie deswegen als ungesunde Dickmacher einzustufen sind. Es ist sehr sinnvoll, vor dem Einkauf die Angabe der Kohlenhydrate / Zucker pro 100 ml auf dem Etikett zu lesen! Von Limonaden, Cola und Eistee weiß man ohnehin den ungeeignet hohen Zuckeranteil.

Wichtig sind natürlich auch Informationen zum Alkohol. Grundsätzlich ist Alkohol ein Kalienträger, der unabhängig von Insulin verstoffwechselt wird.

Faustregel: Wein statt Bier, rat ich Dir - allerdings enthält Wein viele Kalorien in nur ¼ Liter Flüssigkeit, so dass beim Wunsch nach Gewichtsreduktion nur sehr bewusster Weingenuss zu empfehlen ist. Bier hingegen sollte wegen des hohen Gehaltes an Kohlenhydraten – und das gilt noch vermehrt für alkoholfreies Bier – nur in Ausnahmefällen und dann in möglichst kleiner Menge genossen werden. Zur Orientierung ist in der Tabelle für je 250 ml Getränk zusätzlich zur Kohlenhydratmenge (KH) dann auch der Kaloriengehalt angegeben. Beim Bier gelten mengenmäßig andere Trinkgewohnheiten. Deshalb müssen die in der Tabelle angegebenen Kennzahlen entsprechend hochgerechnet werden. 250 ml Whisky enthalten sage und schreibe 617 kcal, aber keine Kohlenhydrate.

pro 250 ml	KH	kcal
Bier Export	7	118
Bier alkoholfrei	13,5	63
Weißwein	6,5	175
Rotwein	6,5	212
Apfelsaft	22	93
Tomatensaft	7	43
Cola	27	143
Limonade	30	123

Getränke verweilen nur sehr kurz im Magen und machen dadurch auch nicht satt, während gezuckerte Getränke den Appetit sogar anregen und zu Blutzuckerspitzen führen. Leider tanken viele über solche flüssigen Kalorien das ungesunde Zuviel. Und da sind besonders die durstigen Männer gefährdet.



## Der achte Schritt:

### Satt essen - Reihenfolge und Tellermodell

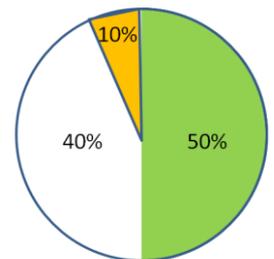
Wie entsteht beim Essen Sättigung? Durch die Dehnung der Magenwand, wenn das Essensvolumen im Magen groß genug ist. Isst man aus Diätgründen wenig, lauert sehr schnell wieder ein Hungergefühl. Dabei merkt der Magen gar nicht, wovon er gedehnt wird, z.B. von Kalorienbomben (Schokoriegel) oder wasserreichen kalorienarmen Gemüsen/Salaten. Ein fettarm belegtes Brötchen (330 kcal) macht jedenfalls kürzere Zeit satt als eine große Portion Salat mit Naturschnitzel (200 kcal).

Zum clever Sättigen gehört also die Kunst, bei der Mahlzeitenplanung den ersten Hunger wasserreich und kalorienarm zu stillen, z.B. mit Salat oder Gemüse als Vorspeise. Und dann kommt die Eiweißration, die lange Zeit sättigt.

### Und wie soll eine Hauptmahlzeit mengenmäßig zusammengestellt sein?

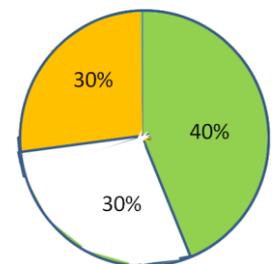
Zum **gesund werden**:

- 250 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 150-250 g Milchprodukte, 150 g Fleisch, Fisch, 2 Eier oder 60 g Käse
- 25 g Haferflocken, 1 dünne Scheibe Vollkornbrot, 150 g Kartoffeln oder 35 g Beilagen (ungekocht) **plus** 15 g Nüsse, Butter oder 1-2 Ei Öle



Zum **gesund bleiben**:

- 350 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 250 g Milchprodukte, 225 g Fleisch, Fisch, 3-4 Eier oder 90 g Käse
- 55 g Haferflocken, 2 Scheiben Vollkornbrot, 300 g Kartoffeln oder 65 g Beilagen (ungekocht) **plus** 30 g Nüsse, Butter oder 3 Ei Öle



**"Gegen Ihr Übergewicht hilft leichte Gymnastik", mahnt der Doktor. "Sie meinen Liegestütze und so?" – "Nein, es genügt ein Kopfschütteln, wenn man Ihnen etwas zu essen anbietet."**

Spas muss sein. Ein wichtiger Grundsatz heißt: essen, wenn man Hunger hat, und aufhören, wenn man satt ist. Ersteres ist gar nicht so leicht, denn bei etlichen Gelegenheiten soll/könnte man außer der Reihe zugreifen: der Geburtstagskuchen der Kollegin, die Snacks und Häppchen in Veranstaltungspausen, das geruchsintensive frischgebackene Brot vom Backladen auf dem Heimweg, die Werbehäppchen im Supermarkt usw...Man muss ja nicht auf alles verzichten, aber die Überlegung lohnt schon, ob man wirklich mit dem Biss in solche Kalorienbomben den engehalt einer halben Mahlzeit verschlucken will.



## Der neunte Schritt:

### Nachtisch und Snacks

#### Dessert

Beim Essen kommt für viele das Beste zuletzt - der Nachtisch. Doch eine kleine Sünde darf schon mal sein. Und diese Versuchung muss ja nicht gleich zuckersüß ausfallen, denn im nur wenig gesüßten Dessert kommen die einzelnen Aromen um so intensiver heraus. Dazu verhelfen besonders Süßungsmittel wie Honig, wenig brauner Zucker, etwas Süßstoff, Agavendicksaft und natürliche Fruchtsüße. Wichtig ist, Süßspeisen zu wählen, die auf Obst in allen Verarbeitungsformen basieren und auf Joghurt-, Sahne-, Quark- und anderen Milchprodukten. Besonders geeignet sind sie auch, wenn sie mit Eiern und mit Mandelmehl statt Mehl zubereitet sind.



Sogar für Backwaren gibt es viele anregende und leckere Low-Carb Ideen: anstelle von ausgemahlenem Weizenmehl nun Vollkornmehl Type 1050 für Weizen und Dinkel bzw. 1150 für Roggen. Außerdem bringen Nüsse (evtl. zu Mehl vermahlen), Kerne und Samen gesunde Fette und viel Geschmack. Diese Backrezepte enthalten auch viele Eiweißträger wie Joghurt, Frischkäse oder Quark, von Eiern ganz zu schweigen – köstlich und sättigend, zum bewussten Genießen geeignet..

#### Snacks

Neue Studien beweisen: Das Essen wegen des kleinen Hungers zwischendurch oder hinterher beim Fernsehen **macht dick**. Wenn einen jedoch der unstillbare Appetit zwischen den Hauptmahlzeiten überkommt, sollte man zu Eiweiß- und Ballaststoffreichen Lebensmitteln greifen, die den Blutzucker nicht in die Höhe treiben:

z.B. ein hartes Ei, ein Joghurt mit zuckerarmen Früchten, ½ Avocado, Gemüse-



sticks mit Quarkdip, 1 Scheibe Schinken oder Käse mit etwas Gemüse, Cocktailtomaten, Gurke mit Mini-Babybel, eine Handvoll Nüsse.



Der zehnte Schritt:

Lebensmittel richtig einkaufen

# 10



Dabei trifft man gut gesättigt die klügere Auswahl.

Was gehört zur Grundausrüstung? **Salat, Gemüse und Obst**, so frisch wie möglich, gerne aus regionalem Anbau und damit auch saisonal variiert. Die Auswahl ist heutzutage ja grandios. Auch Tiefkühlgemüse / -beeren sind empfehlenswert, möglichst als „Natur“ Produkt, d.h. ohne Zucker- oder Soßenzugaben.

Also bitte das Verpackungs-Etikett lesen! Zucker Bezeichnungen (Fruktose, Maltose, Dextrose etc.) enden oft mit -ose. Am sichersten ist es, die Tabelle **Nährwertbezeichnung** auf der Verpackung zu studieren, die jeweils angibt, wie viel Gramm Kohlenhydrate und Zucker in 100 g des Produktes enthalten sind. Das langwierige Lesen und Vergleichen hält einen nur die ersten Male auf, dann hat man seine geeigneten Marken herausgefunden und der Einkauf geht wieder schnell.

Zur Grundausrüstung gehören: **Eier und auch Nüsse und Hülsenfrüchte**; des weiteren **Raps- und Olivenöl**, und ev. Butter (-schmalz), Leinöl, Nussöl; unter den **Milchprodukten** die vollfetten bevorzugen, da sie weniger Kohlenhydrate haben (das lässt sich z.B. beim Naturjoghurt gut auf den Nährwertstabellen nachlesen) ebenso bei Quark, Schmand, Naturjoghurt, Hüttenkäse, saure/süße Sahne, verschiedenen Käsesorten; außerdem noch frischer oder tiefgefrorener **Fisch** und für die Fleischesser **Frischfleisch** und Fleischwaren wie Schinken oder Salami; **Vollkornvarianten** bei Reis, Brot und Nudeln; **Gewürze** wie Kräuter, Curry, Muskat, Zimt, Chili anstelle von Fix- und Fertigmischungen, die zumeist gehärtete Fette und Geschmacksverstärker enthalten. Praktisch ist es, je eine Dose Kidneybohnen und **Thunfisch** oder Makrele, möglichst im eigenen Saft, als Reserve zu Hause zu haben. Schokolade (Kakaogehalt von 70% ! ) sollte wegen der vielen Kalorien in kleinen Portionen gekauft werden; ggfs. bis zur neuen Liebessorte durchprobieren.

## Fertiggerichte

Fertiggerichte sind wegen der industriell zugesetzten Inhalte zu vermeiden. Sie müssen nicht sein, nur weil man keine Zeit hat. Das Fischgericht Schlemmerfilet, z.B., enthält in der Kruste richtig viel Kohlenhydrate, siehe Etikett. **Genauso schnell kommt man zu gutem Fisch**, wenn man z.B. ein tiefgefrorenes Lachsfilet mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaftspritzern und obendrüber Crème fraîche (mit Kräutern) würzt und im Ofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten gart, danach etwas Dill darauf gestreut – perfekt! Ähnlich ist das morgendliche Fertig-**Müsli** - mit richtig viel Zuckeranteil - ersetzbar, denn (Vollkorn-) Haferflocken, Naturjoghurt, Nüsse und (Tiefkühl-) Beeren/Obst sind im Handumdrehen gemischt, man weiß, was man isst und es ist damit preisgünstiger gesund, aber ganz nach eigenem Gusto.



**Der elfte Schritt:****Unterwegs, Kantine und Restaurant**

Heutzutage kann man Hunger unterwegs leicht stillen und für wenig Geld viele Kalorien in kleinsten Portionen oder Getränken bekommen. Wie aber gelingt es praktisch, Low-Carb Ernährung außerhalb der heimatischen Küche umzusetzen? Z.B so:

Möglichen Proviant (und Wasser) noch zu Hause einpacken:

- Vollkornbrote mit viel Käse-/Schinkenbelag und viel Rohkost / Obst dabei
- Hartes Ei, Naturjoghurt, Obst, Nüsse
- Proviantbox/Frischhaltedose mit den Bratenresten vom Vortag, Spießchen mit Paprika-, Gurkenstückchen, Champignons, kleine Frikadellen, Wiener Würstchen, Cocktailtomaten, Käsewürfel
- Vorgekochtes in modernem „Henkelmann“ mitnehmen, z.B. aus unserer Rezeptsammlung eiweißreiche Salate, Gemüsegerichte, Aufläufe, Quiche etc.



Im Supermarkt/Fastfood-Restaurant:

- Fertigsalat mit Eiweißquelle wie Thunfisch, Kidneybohnen, Käse; wenig Dressing dazu nehmen

In Imbissbude oder Dönerladen

- Salat mit Schafskäse oder Thunfisch; zu meiden sind Gyros, Döner, Bratwurst, Currywurst, Pommes

Im Bäckerladen

- Vollkornbrötchen mit Käse, Aufschnitt; zu meiden sind Croissant, Minipizza, Käsestange, Brezel, süße Backwaren



In der Kantine

- Sich an der Salatbar bedienen – aber mit wenig Mais
- Hauptgericht mit viel Gemüse, wenig Stärkebeilage



Im Restaurant

- Vorab eine klare Suppe oder kleinen Salat mit Essig-Öl-Dressing
- Fischfilet natur oder gegrilltes Fleisch, viel Gemüse, etwas Kartoffeln
- Am Buffet bewusst die drei Komponenten wählen: viel Gemüse/Salat und Eiweiß, wenig Nudel-, Reis-, Kartoffelsalat; als Nachtisch Obst oder Käse



## Der zwölfte Schritt:

# 12

### Bewegung,

Wer sich regelmäßig bewegt – und als gute Nachricht zählen hierzu auch Hausarbeit und flottes Spaziergehen – tut Gutes für seinen Stoffwechsel, denn Bewegungs-mangel ist eine der Hauptursachen für die Insulinresistenz der Muskelzellen, die immerhin 30 – 40% unseres Körpers ausmachen. Während Muskeln arbeiten, nehmen sie die benötigte Energie über Glukose-Verbrennung aus ihren Speichern und wenn die dann leer werden, aus dem Blut, so dass der Blutzucker sinkt. Dann werden in den folgenden zwei Tagen die muskulären Speicher wieder aufgefüllt.

Gezielte Bewegung ist also die Chance, zusätzliche Lieblingsgerichte aus Kohlenhydraten abzuarbeiten. Und wer sich regelmäßig bewegt, kann nach erfolgreichem Abnehmen sein Gewicht besser halten.

**Regel:** lieber mehrmals pro Woche kurz aktiv sein als nur am Wochenende stundenlang.



**Für die Umsetzung im Alltag** ist Kreativität und Konsequenz angesagt, und es soll nichts dabei weh tun: z.B. Treppe statt Lift/Rolltreppe, Einkauf zu Fuß - dafür evtl. einen Trolley kaufen, eine Bushaltestelle früher aussteigen und diese Strecke gehen, die Sporttasche mit zur Arbeit nehmen und die Aktivität noch auf dem Heimweg erledigen, Zeiten vorm Fernseher nutzen zu Sit-ups, Hometrainer, Training mit Theraband oder „Hanteln“ aus gefüllten Plastik-Wasserflaschen, einen Schrittzähler kaufen, um die gesunden 5.000–10.000 täglichen Schritte zu registrieren.

#### Für den sportlichen (Wieder-)Einstieg einige Tipps:



- Δ Lieblings-Ballsportart oder Sportart aktivieren, z.B. Tanzkurs
- Δ Mit-Jogger, Mit-Sportler suchen; feste Termine ausmachen
- Δ Leistung nur allmählich steigern zu erreichbaren Zielen
- Δ Gutes Schuhwerk bzw. Ausrüstung anschaffen



Ausdauertraining ist optimal 30-45 Minuten lang 3-5 mal und Krafttraining zweimal wöchentlich, zunächst 5-8 Übungen mit jeweils 10 Wiederholungen. Eine ärztliche Belastungsuntersuchung ist empfehlenswert, ggf. Teilnahme an speziellen Sportprogrammen oder Koronargruppen von Sportvereinen.



### Intervallfasten

Wem das Abnehmen nur durch Low-Carb Ernährung nicht genug ist, kann zusätzlich durch „Intervallfasten“ nachhelfen: entweder zwei einzelne Tage pro Woche (z.B. Dienstag und Freitag) (fast) gar nichts (maximal 500 kal) essen oder 16 Stunden am Tag nichts essen, z.B. von 17 Uhr bis 9 Uhr, aber viel Wasser und Tee trinken.

