

Praktische Ernährungsempfehlungen

Folgende Low-Carb/Flexi-Carb Ernährungstipps wurden unter meiner Leitung als ein zwischen Diabetologie, Kardiologie und Diätküche erarbeitetes Programm im Städt. Krankenhaus München-Bogenhausen an übergewichtige und bewegungsarme Patienten mit Diabetes ausgegeben, um ihren Insulinblutspiegel, den Insulinbedarf und dadurch gleichzeitig ihre Blutzucker-, Blutfett- und Blutdruckwerte zu verbessern:

- ▶ Essen Sie deutlich (Drittel bis Hälfte) weniger von stärkehaltigen Lebensmitteln wie z.B. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und verzehren Sie dann möglichst Roggen- und Vollkornprodukte (Vollkornnudeln, Vollkornreis) bzw. Pellkartoffeln. Süßigkeiten und zuckerhaltige Snacks vermeiden.
- ▶ Sehr wichtig: Salate und Gemüse (so viel Sie möchten, gerne mit Olivenöl oder Rapsöl zubereitet) helfen Ihnen, satt zu werden und ersetzen die weggelassene Menge an stärkehaltigen Sattmachern; besonders wertvoll sind Hülsenfrüchte oder auch eine Portion Nüsse am Tag
- ▶ Wasser als Durstlöscher: besser als Limonade, Cola, Eistee, Fruchtsäfte oder Bier
- ▶ Fleisch/-produkte: möglichst fettarme Sorten verzehren; Eier sind o.k.; Fisch: gerne auch fetter Seefisch 1-2x / Woche
- ▶ Milchprodukte (z.B. vollfetter Naturjoghurt, Quark, magerer Käse): können täglich verzehrt werden
- ▶ Obst: 2 Portionen am Tag - Früchte mit einem niedrigeren Zuckergehalt wie z.B. Orangen, Pfirsiche, (Erd-)Beeren, Äpfel sind geeigneter als Bananen oder Trauben
- ▶ Drei satt machende Mahlzeiten am Tag sind besser als mehrere kleine Mahlzeiten. Man bleibt 4-5 Stunden satt, wenn wenig stärkehaltige Lebensmittel und Süßes verzehrt werden.

Insgesamt werden die täglich verzehrten Kalorien hauptsächlich durch Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß geliefert. Deren Prozentsätze sollen sich für Menschen mit überwiegend sitzender Lebensweise durch Low-Carb Ernährung folgendermaßen ändern:

- **Reduktion der Kohlenhydrate** auf 25 – 30% (statt wie bisher 50%) der tgl. Kalorien
- **Zunahme von gesunden Fetten** auf 40 – 45 % (statt wie bisher 25-30 %)
- **Diskrete Zunahme von Eiweiß** auf 30% (statt wie bisher 25 %)
- Und vor allem: **viel mehr Gemüse und Salat**, die ja fast keine Kalorien enthalten, aber durch ihr Volumen sättigen und ohnehin gesund sind.

Zusätzliche Informationen z.B. als LOGI Methode, Mediterrane Low-Carb Kost, Flexi-Carb.