



Schlank und fit mit Low Carb

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Apr 2016 - 11:31

Der Winterspeck lastet noch bei vielen auf den Hüften und dabei möchten sie die lästigen Pfunde schnell wieder loswerden. Kann eine kohlenhydratarme Ernährung dazu beitragen, das Fett weg zu bekommen? Gerade ganz aktuell, kann man sehen, dass dieses Ernährungsmodell unglaublich gut funktioniert. Das hübsche Promi-„Kätzchen“ Daniela Katzenberger ist wieder rank und schlank und schon so kurz nach ihrer Schwangerschaft. Sie hat sehr viele Pfunde in nur wenigen Wochen mit der Low Carb Ernährung verloren.

Weshalb sollen Kohlenhydrate in der Ernährung verringert werden, obwohl sie doch als schnelle Energielieferanten gelten? Kohlenhydrate werden im Körper zu Glukose (Zucker) verstoffwechselt und durch das Blut in die Zellen rasant als Energie verteilt. Der Nachteil bei übermäßigem und ständigem Kohlenhydrate Konsum ist, dass zu viel Glukose entsteht und mit Hilfe von dem Hormon Insulin, der Überschuss in Körperfett umgewandelt wird. Das Hormon Insulin fördert den Fettaufbau im Körper und gilt somit als Fettabbauegegner.

Mit dem Einstieg in die Low Carb Ernährung, leert der Körper zunächst erst einmal alle Kohlenhydratspeicher. Der Organismus registriert einen Kohlenhydrat- bzw. Zuckerentzug und verlangt Nachschub. Werden keine Kohlenhydrate geliefert, so ist er in der Lage, sich zuerst aus Eiweiß und dann aus Fett sich die benötigten Ersatzstoffe zu bilden. Diese Stoffwechselumstellung nennt man Ketose und hat den Vorteil, dass der Körper für seine Energiegewinnung auf das eigene Fett zurückgreift. So schmelzen allmählich die lästigen Pfunde und die Waage zeigt weniger Gewicht an.

Low Carb heißt nicht völligen Verzicht auf Kohlenhydrate, aber es sollten nur komplexe Kohlenhydrate (komplexe Kohlenhydrate - Blutzuckerspiegel steigt nur sehr langsam) in Form von Gemüse, frischen Salat, Samen und etwas Obst auf die Teller - damit eine Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffe gewährleistet wird.

In Geflügel- und Frischfleisch, sowie frischer Fisch verbergen sich keine Kohlenhydrate und sind somit ideal für den täglichen Verbrauch und liefern zudem gute Eiweißqualität. Milch und Milchprodukte ohne Zuckerzusätze, sowie Käse und Eier liefern ebenfalls gutes Eiweiß. Eine eiweißreiche Ernährung schützt vor Muskelabbau und erleichtert sportliche Aktivitäten. Ein Eiweißspeicher, so wie es einen Kohlenhydrat- oder Fettspeicher gibt, fehlt im menschlichen Körper - daher ist es wichtig, mit jeder Mahlzeit seinen Eiweißbedarf zu decken. Gute Fette dürfen natürlich auch nicht fehlen: Raps- und Olivenöl versorgen den Körper mit Omega-3-Fettsäuren.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit bieten die Low Carb Autorinnen Beuke und Schütz auf ihren Webseiten unter: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke



D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:30): <http://www.medkom24.eu/node/21356>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de>

[2] <http://www.sabinebeuke.de>

[3] <mailto:info.beuke@gmail.com>