

## Low Carb: 6 Ernährungstipps für weniger Kohlenhydrate



Kohlenhydrate sind in aller Munde. Oder eben nicht mehr! Egal ob Zoodles, Pommes aus Zucchini oder Lasagneplatten aus Gemüse, die Alternativen scheinen sich regelrecht zu häufen. Doch wie spart man Kohlenhydrate tatsächlich ein? Wir haben 6 Low-Carb Tipps für dich, die zeigen, wie bunt und lecker dein Teller auch mit einem Zusatz weniger sein kann.

### Mehr Gemüse essen

Keine Low-Carb Tipps ohne das Offensichtliche: Mehr Gemüse auf dem Teller zahlt sich immer aus. Aber auch hier lassen sich Kohlenhydrate einsparen. Achte darauf, dass der Stärkeanteil gering ist, wie zum Beispiel bei Salaten, Kohl, Auberginen, Zucchini oder Kürbis. Aus Gemüse lassen sich außerdem leckere Alternativen zu kohlenhydratreichen Klassikern zaubern, probier doch mal Zucchininudeln oder Pizza mit Blumenkohlboden.



Gemüsepizza mit Blumenkohlboden

### Keine Angst vor Fett haben

Nachdem Fett die letzten Jahre und Jahrzehnte als echter Bösewicht auf dem Speiseplan galt, wird es jetzt mehr und mehr aufgrund seiner positiven Eigenschaften gewürdigt. Fett macht schnell satt und ist ein hervorragender Energiespeicher. Auch bei der Aufnahme verschiedener Vitamine (zum Beispiel A und D) ist Fett unerlässlich für unseren Körper. Fett ist aber nicht gleich Fett - generell gilt, dass man pflanzliche Öle und Fette bevorzugen sollte, da sie reich an ungesättigten Fettsäuren sind, ohne die unser Stoffwechsel nicht auskommt. Solche gesunden Fettquellen sind zum Beispiel Rapsöl, Olivenöl, verschiedene Nüsse, Kokosnüsse oder Avocados. Gesundes Fett steckt aber auch in vielen Fischarten, wie Lachs oder Hering.

## Low Carb: 6 Ernährungstipps für weniger Kohlenhydrate



Lachs auf Zucchinibett



Quinoa Salat mit Avocado und Radieschen

### Vollkorn statt Weißmehl

Vollkornprodukte sind Lebensmittel aus Weißmehl in Sachen Nähr- und Ballaststoffen um Längen voraus. Sie machen schneller und langanhaltender satt und sind leichter verdaulich. Außerdem bringen sie mehr Geschmack mit und treiben den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe. Probier statt gewöhnlicher Pasta einfach mal eine dunkle Variante aus Vollkornmehl und greif zum Naturreis anstatt zum geschälten weißen Reis.

### Die ganze Kraft der Proteine nutzen

Eiweißreiche Lebensmittel sättigen schnell, bringen den Stoffwechsel auf Trab und sind unerlässlich für den Muskelaufbau. Eiweiße, oder Proteine, sind aus Aminosäuren aufgebaut, bei denen es zwischen essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren zu unterscheiden gilt. Essentielle Aminosäuren können von unserem Organismus nicht selbst hergestellt werden. Tierisches Eiweiß aus Eiern, Fleisch und Milchprodukten liefert ein „Komplettpaket“ an essentiellen Aminosäuren. Aber auch viele pflanzliche Produkte warten mit überraschend viel Eiweiß auf, besonders prominente Beispiele sind Linsen, Quinoa sowie Bohnen, Nüsse und verschiedene Kerne.

### Zuckerhaltige Getränke vermeiden

Getränke mit viel Zucker haben wenig Nährwert und viele "leere" Kohlenhydrate, die nicht satt machen. Das gilt nicht nur für Cola und andere Limos, sondern auch für Fruchtsäfte, insbesondere, wenn sie zusätzlich gesüßt wurden. Ein ganzer Apfel sättigt mehr als eine vergleichbare Menge Apfelsaft, da er wertvolle Ballaststoffe enthält. Greif deshalb lieber zu Obst in seiner ursprünglichen Form oder misch dir erfrischende Schorlen mit Mineralwasser.

### Low-Carb Tipps für den süßen Abschluss

Wenn dir der Sinn nach Schokolade oder anderen süßen Leckereien steht, solltest du dir die Gaumenfreuden nicht verbieten, sondern nach dem Motto "Klasse statt Masse" essen. Greif nicht zu einem x-beliebigen Schokoriegel, bei dem du nicht genau weißt, was eigentlich drin ist. Verwöhn dich lieber mit einem Stück hochwertiger Zartbitterschokolade (mehr Kakao, weniger Zucker) oder back dir eine Kleinigkeit, zum Beispiel leckere Schoko-Kirsch-Muffins. Der Genuss soll bei unseren Low-Carb Tipps schließlich nicht zu kurz kommen. Also: Losgeschlemmt ganz ohne etwas zu vermissen!

## Low Carb: 6 Ernährungstipps für weniger Kohlenhydrate



Schoko-Kirsch-Muffins