

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet



Wurden bis vor einiger Zeit hauptsächlich die „bösen Fette“ für Übergewicht und eine ungesunde Ernährungsweise verantwortlich gemacht, geraten mittlerweile immer mehr die eher unscheinbaren Kohlenhydrate ins Visier von Ernährungsexperten und Foodspezialisten. Haben die kleinen Energielieferanten ihre Finger da etwa mehr im Spiel als angenommen?

Low Carb heißt der Ernährungstrend, dem sich die Kohlenhydrat-Kritiker verschrieben haben. Auch ich bin mir ziemlich sicher, dass nicht Fett allein Ursprung von Gewichtsproblemchen und Co. ist. So gern ich sie auch in Form von Pasta, Kuchen und Schokolade esse – über ein paar Kohlenhydrate weniger würde sich mein Körper vermutlich auch freuen. So lange das nicht heißt, dass ich Hungern muss, würde ich Low Carb gerne mal ausprobieren ...

Aber wo fange ich an? Was darf ich essen, was nicht? Was heißt Low Carb eigentlich genau und was hat es mit den verdächtigen Kohlenhydraten genau auf sich? Ich habe mich erstmal schlau gemacht:

Low Carb – was heißt das eigentlich genau?

Low Carb – da starten wir doch zu Beginn am besten mal mit einer kleinen Begriffserklärung:

- „Carb“ ist die Kurzform für das englische Wort „carbohydrates“, auf Deutsch „Kohlenhydrate“ – Low

Carb bedeutet also „wenig Kohlenhydrate“.

- Low Carb ist der Oberbegriff für kohlenhydratarme Ernährungsformen und Diäten, bei denen die Reduzierung bzw. Minimierung des Kohlenhydratanteils der täglichen Nahrung im Fokus steht.
- Das Ziel der Kohlenhydratminimierung ist meist eine gewünschte Gewichtsreduktion oder eine generell „gesündere“ Ernährungsweise.

Was sind Kohlenhydrate und wie wirken sie im Körper?



Low-Carb-Tacos mit Salatfüllung

Kohlenhydrat-Facts: Die Sache mit dem Zucker

Okay, bei Low Carb geht es also um Kohlenhydrate – aber um zu verstehen was hinter der Low-Carb-Ernährung steckt, sollten wir klären, was es genau mit den Kohlenhydraten auf sich hat. Da musste auch ich mir erstmal einen Überblick verschaffen.

Also was sind Kohlenhydrate eigentlich genau? In welchen Lebensmitteln sind sie enthalten und was passiert im Körper, wenn wir sie zu uns nehmen?

- Kohlenhydrate zählen gemeinsam mit Fetten und Proteinen (Eiweißen) zu den drei

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

Hauptnährstoffgruppen unserer Nahrung.

- Ein gesunder Körper ist zur Deckung des Energiebedarfs auf Kohlenhydrate, als **schnelle Energielieferanten** angewiesen – besonders bei hoher körperlicher Aktivität.
- Sie sind der **Treibstoff für Muskeln und Gehirn** und bestehen aus **Zuckermolekülen**, die sich zu unterschiedlich langen Ketten zusammenschließen.

Diese Zuckerarten solltest du kennen

Einfach gesagt: **Kohlenhydrate sind Zucker**. Chemisch werden die Zuckerketten auch *Saccharide* genannt und nach Art ihrer Zusammensetzung unterschieden:

- **Einfachzucker** (Monosaccharide): Traubenzucker (**Glukose**) und Fruchtzucker (**Fruktose**) – besteht aus einzelnen Zuckermolekülen und schmecken sehr süß.
- **Zweifachzucker** (Disaccharide): Kristall- bzw. Haushaltszucker (**Saccharose** – setzt sich 50:50 aus Glukose und Fruktose zusammen), Milchzucker (**Laktose**) und Malzzucker (**Maltose**) – kurze Ketten aus zwei Zuckermolekülen, mit süßem Geschmack.
- **Mehrfachzucker** (Oligosaccharide): Kommt vor allem in **Hülsenfrüchten** wie Linsen, Erbsen, Bohnen und Kichererbsen vor – geschmacksneutraler, langkettiger Zucker.
- **Vielfachzucker** (Polysaccharide): Findet sich hauptsächlich in **Stärke** – Getreide, Vollkornprodukte, Brot, Kartoffeln, Reis, Mais – besteht aus langen Zuckerketten und ist geschmacksneutral.

Auch in den gängigen **natürlichen Zuckeralternativen**, die auch ich sehr gerne als Ersatz für klassischen Haushaltszucker verwende, sind diese Zuckerarten enthalten:

- **Honig** – wird von den fleißigen Bienen aus Blütennektar erzeugt und besteht vor allem aus Fruktose, Glukose, Saccharose, Maltose und weiteren Mehrfachzuckern. Er besitzt eine stärkere Süßkraft als

Haushaltszucker.

- **Agavendicksaft** – wird aus dem Saft der Agavenpflanze gewonnen und besteht hauptsächlich aus Fruktose und Glukose. Der Sirup hat eine höhere Süßkraft als klassischer Zucker.
- **Kokosblütenzucker** – ist der kristallisierte Blütensaft von Kokospalmen und besteht zum Großteil aus Saccharose. Er ist Haushaltszucker in der Konsistenz sehr ähnlich, ist aber etwas weniger süß und hat einen geringeren glykämischen Index (siehe LOGI-Methode weiter unten).
- **Ahornsirup** – ist der natürliche Saft von Ahornbäumen und enthält vor allem Saccharose, Fruktose und Glukose. Seine Süßkraft ist geringer als die von Haushaltszucker.

So wirken Kohlenhydrate im Körper

1. Zucker kann nur in Form von Einfachzucker, also *Glukose* in die Blutbahn aufgenommen, verstoffwechselt und **in Energie umgewandelt werden**.
2. Beim Verzehr von Zucker wird das **Hormon Insulin** ausgeschüttet. Es fungiert als "Zucker-Chauffeur" und transportiert die Glukose vom Blut in die Körperzellen und liefert diesen so neue Power.
3. **Sämtliche Mehrfachzucker müssen zunächst aufgespalten und in Glukose umgewandelt werden**, um in die Zellen zu gelangen. Dementsprechend langsamer lassen sie den Blutzuckerspiegel nach der Aufnahme ansteigen.
4. **Ein- und Zweifachzucker sind direkt verwertbar und liefern sofort Energie**. Allerdings sorgen sie nicht für einen langanhaltenden Sättigungseffekt. Der Grund: Der Zucker gelangt direkt ins Blut und soll dort sofort verwertet werden. Zu diesem Zweck schüttet der Körper besonders viel Insulin aus – der Zucker wird sofort in die Zellen transportiert. So schnell wie er da

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

war, ist er also auch wieder abgebaut – der **Blutzuckerspiegel sinkt rapide**. Die Folge: Müdigkeit, Leistungsabfall, Konzentrationsschwäche und vor allem **Heißhunger auf mehr Zucker**.

5. Benötigt der Körper aber weniger Energie, als ihm zugeführt wird, **speichert er den überschüssigen Zucker**, indem er ihn in **Fettdepots umwandelt**. Auf diese Energiespeicher könnte der Körper beim nächsten Zuckernotstand zurückgreifen. Allerdings wird ein solcher Notstand aufgrund der heute verbreiteten, sehr zuckerlastigen Ernährungsgewohnheiten nicht eintreten – leider weiß unser Körper das nicht.

Die meisten Menschen nehmen so viel mehr Zucker zu sich, als der Körper in Energie umwandeln und verbrauchen kann. Die Folge: die Fettpolster wachsen langsam, aber stetig, weil unser Körper auf das **Speichern der Energie für schlechte Zeiten** programmiert ist.

Zucker-Zusatzwissen

Das solltest du in Sachen Kohlenhydrate und Zuckeraufnahme außerdem wissen:

- **Ballaststoffe** sind dein Freund: Die weitgehend unverdaulichen Nahrungsbestandteile aus pflanzlichen Lebensmitteln wie beispielsweise Hülsenfrüchten, Naturreis, Vollkorn-Getreide, Obst und Gemüse bringen die Verdauung in Schwung und wirken sich positiv auf die Blutzuckerwerte aus. Merke: Wenn du Zucker zu dir nimmst, dann bestenfalls in Kombination mit reichlich Ballaststoffen.
- Achtung bei Fruktose: Die **natürliche Fruktose**, wie sie nur in **frischen Früchten** vorliegt, lässt den Blutzucker nicht so schnell ansteigen, da sie Insulin-unabhängig, zum Großteil über Darm und Leber verstoffwechselt wird. Künstlich hergestellte **isolierte Fruktose** lässt den Insulinspiegel allerdings genauso rapide ansteigen, wie Haushaltszucker – sie versteckt sich in den meisten

fertig verarbeiteten Lebensmitteln und Süßigkeiten. Wegen ihrer höheren Süßkraft und ihrem günstigen Herstellungspreis wird sie in der Lebensmittelindustrie besonders häufig verwendet.

- Wichtiges in Sachen Stärke: Man unterscheidet zwischen **unverzweigter Stärke** (z.B. aus Vollkorn-Getreide), die den Blutzucker nur langsam ansteigen lässt, und **verzweigter Stärke** (z.B. in Weizenmehl), die den Insulinspiegel in die Höhe jagt.

Die Low-Carb-Idee: Warum weniger Kohlenhydrate?

Eine sehr kohlenhydratlastige Ernährung kann also – vor allem bei Menschen mit geringem Energiebedarf – schneller zu Übergewicht führen. Hier spielt auch der Evolutions-Gedanke eine Rolle: Der Stoffwechsel des Menschen ist nach der These bis heute **genetisch noch nicht an eine so kohlenhydratlastige Ernährung angepasst**.

Dazu kommt, dass den Meisten gar nicht bewusst ist, wie viele Kohlenhydrate sie täglich besonders über versteckten Zucker zu sich nehmen und was für Auswirkungen das auf den Körper haben kann. Bevor ich mich näher mit Zucker und Co. beschäftigt habe, ging es mir ebenso.

Aber die Low Carber sind ausgefuchst – sie versuchen sich die Talente unseres Körpers einfach zunutze zu machen und ihn auszutricksen. Ihr Plan:

- Bei **konsequenter Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme** muss der Körper den **Stoffwechsel umstellen**. Seine einzige Möglichkeit sich aus der so entstehenden Zuckernot zu retten: Die **Fettreserven als alternative Energiequelle** anzapfen, um einen Zuckerersatz selbst herzustellen – oh ja, das kann er nämlich tatsächlich.
- Dazu baut er das Körperfett in der Leber in sogenannte **Ketonkörper** um, die ihm als **alternative Energielieferanten** und zum **Ausgleich des Blutzuckerspiegels** dienen.

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

- Proteine kann der Körper im Vergleich zu Fetten nicht speichern. Das wertvolle Eiweiß kann er nur sofort verwerten – für mehr Energie bleibt ihm nur **das körpereigene Fett**.
- Der so **angekurbelte Abbau der Fettdepots** soll zur **Gewichtsreduktion** führen. Da der Körper in Sachen Energiegewinnung gerade nachts sehr aktiv ist, soll der Prozess durch den kompletten **Kohlenhydratverzicht speziell am Abend** zusätzlich verstärkt werden.
- Low Carb heißt, **unter 30%** der täglichen Energiezufuhr (max. 70-120 g) sollen **aus Kohlenhydraten** stammen. Die **Fett- und Eiweißanteile** der Nahrung werden dem **Energiebedarf entsprechend erhöht**.
- Dabei soll kein Kaloriendefizit wie bei vielen Diäten entstehen. Allein die **Umverteilung der Kalorien** von Kohlenhydraten auf Fette und Proteine, soll die Fettverbrennung in Gang bringen und ein langanhaltendes Sättigungsgefühl hervorrufen. Lästiges Kalorienzählen fällt weg.

Low Carb Do's und Don'ts – der Lebensmittel-Check

Und so funktioniert's: Zucker- und stärkehaltige Lebensmittel werden so gut wie möglich vom Einkaufszettel gestrichen und durch fett- und proteinreiche Lebensmittel ersetzt. Klingt gar nicht so kompliziert? Ist es auch nicht:

Do's – davon gerne reichlich

- Wasser und Tee
- Eier
- Fleisch (nicht paniert!)
- Fisch & Meeresfrüchte
- Stärke- und zuckerarmes Gemüse mit geringem Kohlenhydratanteil (z.B. Zucchini, Kohl, Brokkoli, Gurke, Pilze, Spinat)
- Nüsse, Kerne, Samen
- Fruktosearmes Obst in kleinen Mengen (z.B. Beeren,

- Zitrusfrüchte, Kiwi, Avocado, Papaya)
- Unverarbeitete Milchprodukte (z.B. Joghurt, Buttermilch, Quark)
- Käse
- Fette

Don'ts – davon so wenig wie möglich

- Säfte, Limonaden & Alkohol
- Getreide, Weizenmehl & Haferflocken, Brot & Backwaren
- Stärkehaltiges Gemüse (z.B. Kartoffeln & Süßkartoffeln, Kürbis, Mais)
- Reis
- Fruktosereiches Obst (besonders keine Bananen, Trauben, Süßkirschen, Datteln und andere Trockenfrüchte)
- Verarbeitete Wurst mit Zuckerzusätzen
- Süßigkeiten
- Raffinierter Zucker (natürliche Zuckerersatzstoffe so selten wie möglich)

Die wichtigsten Low-Carb-Regeln

1. Trinke ausreichend ...

... und vor allem das Richtige. Über den Tag verteilt solltest du ca. **2-3 Liter** Flüssigkeit zu dir nehmen, am besten **Wasser und ungesüßten Tee**. Für etwas mehr Geschmack, kannst du dein Wasser außerdem mit Zitrone, Ingwer oder anderen frischen Früchten und Kräutern aromatisieren. Da fällt es speziell am Anfang direkt etwas leichter.

2. Iss dein Gemüse ...

... denn damit machst du an sich nie etwas verkehrt. Im Sinne des Low-Carb-Gedanken solltest du allerdings auf den **Stärkegehalt** deiner liebsten Gemüsesorten achten: bei **Salat, Kohl, Auberginen, Zucchini, Tomaten, Gurke** und **Brokkoli** darfst du beherzt zugreifen – sie enthalten nur wenig Stärke. Bei Kartoffeln und Süßkartoffeln solltest du wegen ihres hohen Stärkeanteils lieber etwas kürzertreten, um Kohlenhydrate einzusparen.

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

3. Hab keine Angst vor Fett ...

... denn das übernimmt bei der Umstellung auf Low Carb die Rolle des **Sattmachers** und wird anstelle der Kohlenhydrate zum Energielieferanten.

Außerdem Fett ist nicht gleich Fett: Unterschieden wird zwischen gesättigten und ungesättigten Fetten. Ohne die gesunden, **ungesättigten Fettsäuren** kommt unser Stoffwechsel nicht aus, allerdings kann dein Körper sie nicht selbst herstellen. Sie sind vorwiegend in **Pflanzenölen** (wie Oliven- und Rapsöl) sowie **pflanzlichen Fetten** (zum Beispiel Nüsse und Avocados) enthalten. Aber auch **Fisch** (wie Lachs und Hering) ist reich an lebenswichtigen **Omega-3-Fettsäuren**.

Gesättigte Fettsäuren sind nicht generell ungesund, allerdings sind sie für den Körper weniger essenziell. Man findet sie vor allem in **tierischen Lebensmitteln** (wie Butter, Fleisch und Milch). Sie dienen dem Körper als direkte Energielieferanten. Nimmst du reichlich gesättigte Fette zu dir, verbrauchst aber weniger Energie, speichert dein Körper sie kurzerhand als Fettgewebe ab.

Also: Gönn dir gute Fette und bring deinen Stoffwechsel am besten mit reichlich ungesättigten Fettsäuren in Schwung.

4. Entdecke die Kraft der Proteine ...

... und iss dich fit. **Eiweißreiche Lebensmittel** sättigen schnell und lange, bringen den Stoffwechsel auf Trab und sind unerlässlich für den **Muskelaufbau**. Eiweiße sind aus Aminosäuren aufgebaut. Hier gilt es, zwischen essentiellen und nicht-essentiellen Aminosäuren zu unterscheiden:

Nicht-essentielle Aminosäuren kann der Körper selbst bilden. **Essentielle Aminosäuren** hingegen 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, Bohnen** sowie verschiedene **Samen und Kerne**, wie Leinsamen, Mandeln, Pinienkerne und Co.

5. Verzichte auf Zucker ...

... oder ersetze ihn so gut es geht. Im Sinne der Low-Carb-Ernährung ist es natürlich am besten, zusätzlichen Zucker komplett vom Essensplan zu streichen.

Hin und wieder muss aber doch mal etwas Süße her? Wenn du mal naschen oder bei Bedarf etwas nachsüßen möchtest, greif dabei im Zweifel auf **Zuckeraustauschstoffe** wie **Stevia** und **Xylit** oder **natürlichen Zucker** wie **Kokosblütenzucker, Honig, Agavendicksaft** oder **Ahornsirup** statt raffinierten Zucker zurück. Aber sei sparsam, denn auch der natürliche Zucker besteht aus Kohlenhydraten.

6. Wenn Carbs, dann komplexe Kohlenhydrate ...

... also Vollkorn, statt Weißmehl. Vollkornprodukte sind Lebensmitteln aus Weißmehl in Sachen Nähr- und Ballaststoffen überlegen. Sie machen **schneller und länger satt** und sind dazu leichter verdaulich. Außerdem treiben sie den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe. Also wenn es doch mal Pasta sein soll und dir Zucchiniudeln nicht genug sind, greif zur Vollkorn-Variante. „Low Carb“ muss schließlich nicht immer „No Carb“ sein.

7. Iss drei Mahlzeiten am Tag ...

... und gönn deinem Körper in der Zwischenzeit eine **ca. 4- bis 5-stündige Verdauungspause**, in der dein Insulinspiegel wieder auf Normalniveau sinken kann.

Achte außerdem auf dein Abendessen und verzichte besonders gegen Ende des Tages auf kohlenhydratlastiges Essen. Denn ist der Insulinspiegel vor dem Schlafengehen hoch, wird die **effektive Verbrennung** von körpereigenem Fett über Nacht gehemmt.

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet



Sicher dir deinen Meal-Planner: Laden, Ausdrucken, Losplanen

Eine Woche planen ist dir nicht genug? Dann leg sofort los und plane dich lecker durchs ganze Jahr!

Die bekanntesten Low-Carb-Diäten

Low Carb lässt sich auf verschiedenste Weise umsetzen. Je nachdem, für welche Methode du dich entscheidest, sind die Anteile der Kohlenhydrate, Fette und Proteine deiner täglichen Energiezufuhr unterschiedlich groß:

Die Atkins-Methode

- Atkins unterscheidet **3 Phasen der Kohlenhydratreduktion**.
- **Drastische Reduktion des Kohlenhydratanteils auf 20 g pro Tag** in Phase 1. Aufstockung von **nährstoffreichen Kohlenhydraten** aus Nüssen, Beeren, Gemüse und Hülsenfrüchten auf **täglich 25 g Kohlenhydrate** in Phase 2. Phase 3 startet bei erreichtem Wunschgewicht – langsames Vortasten an eine etwas **erhöhte, aber immer noch geringe Kohlenhydratmenge** von ca. 30 g am Tag.
- Nahrungszusammensetzung: Viele Proteine sowie reichlich Fette aller Art.

LCHF – Low Carb, High Fat

- Neben der bloßen Reduktion der Kohlenhydrate, kommt die **bewusste Erhöhung des Fettanteils** der täglichen Nahrung hinzu.

- Keine Einbindung künstlich hergestellter Low-Carb-Produkte wie Xucker und Co. als Zuckersersatz.
- Weniger konkrete Regeln der zu verzehrenden Mengen. Die Vorgabe ist, den **Kohlenhydratanteil der Nahrung auf max. 50%** zu reduzieren und die wegfallenden Carbs durch **reichlich Fette aller Art** zu ersetzen. Proteine solltest du bei LCHF eher in geringen Mengen zu dir nehmen.

Die Ketogene-Methode

- Extreme Reduktion von Kohlenhydraten – die verschärfte „**Very-Low-Carb-Methode**“.
- Konkrete Nahrungszusammensetzung: 75% Fette, 20% Proteine, dauerhaft **maximal 5% Kohlenhydrate** (ca. 20 g pro Tag).
- Wichtig: Die Stoffwechsellumstellung. Um den Insulinspiegel konstant niedrig und den Körper permanent im Zustand der **Ketose** zu halten, muss die Kohlenhydratzufuhr konsequent unter 30 g pro Tag reduziert werden.
- **Nicht zu viel Eiweiß:** Bei geringem Blutzuckerspiegel, wird auch Eiweiß schnell in Glukose umgewandelt, also Fleisch und Fisch eher in Maßen genießen.
- **Viele hochwertige Pflanzliche Fette:** Oliven- und Rapsöl, Avocado, Nüsse und Samen.
- Die Ketose hat außerdem einen **entwässernden Effekt**.

Die LOGI-Methode & die Glyx-Methode

- Grundlage der „**Low Glycemic and Insulemic Diet**“ ist der **glykämische Index**: Der Bestimmungsfaktor der Auswirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel – je höher der Index zwischen 1 und 100, desto schneller steigt der Zuckerspiegel nach dem Verzehr an.
- Jedem Lebensmittel ist ein Indexwert zugeordnet. Dieser sollte bei allem, was man zu sich nimmt, **möglichst niedrig gehalten** Das Resultat: Eine **zucker-**

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

und **stärker reduzierte Kost**, die durch viel Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst besonders **eineiweißreich** ist.

- Unterscheidung von „guten Kohlenhydraten“ (Index < 50) und „schlechten Kohlenhydraten“ (Index > 50).
- **Kohlenhydrate sind aber nicht komplett verboten**: man sollte nur solche zu sich nehmen, die den Blutzuckerspiegel sehr langsam ansteigen lassen – Vollkorn vor!
- Ziel ist eine **gemäßigte und langfristige Ernährungsumstellung** – keine klassisch kurzfristige Diät: Nicht nur die Menge der Kohlenhydrate ist relevant, sondern auch ihre Art. Dabei wird keine Lebensmittelgruppe komplett gestrichen.

Was bringt Low Carb?

Mit Low Carb ein paar Fettpolster schmelzen lassen und die Bikinifigur neu in Form bringen?

Speziell, wenn du dich aktuell sehr kohlenhydratlastig ernährst, wirst du bei einer konsequenten Reduktion des Kohlenhydratanteils deiner Mahlzeiten in Sachen **Gewichtsverlust** vermutlich schnell Erfolge verzeichnen können. Vor allem auch deswegen, weil eine Low-Carb-Diät zusätzlich meist auch einen **entwässernden Effekt** mit sich bringt.

Aber wie bei vielen anderen Diäten und Ernährungskonzepten ist der Schlüssel zum Erfolg das nötige **Durchhaltevermögen** – besonders auf lange Sicht. Denn werden die Kohlenhydratmengen nach wenigen Wochen schlagartig wieder größer, kehren die Pfunde auch schnell wieder auf deine Hüften zurück – der berühmte und gefürchtete *Jojo-Effekt*.

Für **langfristige Erfolge** solltest du den Low-Carb-Gedanken also **konsequent in deinen Essensplan integrieren**. Extreme Low-Carb-Varianten solltest du allerdings **nur eine begrenzte Zeit** durchführen und im Anschluss nach und nach wieder **gesunde Kohlenhydrate in moderaten Mengen** und in **Verbindung mit reichlich Ballaststoffen** in deine Mahlzeiten einbauen, um deinen Körper ideal mit Nährstoffen zu versorgen.

„Alles in Maßen“ – ein gesunder Grundgedanke, den du

für eine gesunde Ernährung im Hinterkopf behalten solltest und den auch ich mir immer wieder ins Bewusstsein rufe.

Die besten Low-Carb-Tipps für Einsteiger

Mein Lieblings-Trick in Sachen Low Carb: Bau deine liebsten Mahlzeiten einfach nur etwas um und ersetze Pasta, Kartoffel, Reis und Brot einfach durch Gemüse oder Salat. Die vertrauten Gerichte machen es so gerade am Anfang deutlich leichter, weil du nicht verzichten musst:

- **Pizza-Hunger?** Lass den Hefeteig weg – aus Zucchini, Brokkoli, Blumenkohl, Thunfisch und Co. werden im Ofen runde Pizzaböden mit wenig Kohlenhydraten.
- **Reis-Hunger?** Aus Blumenkohl zauberst du dir im Handumdrehen leichten „Low-Carb-Reis“.
- **Pasta-Hunger?** Schnapp dir einen Spiralschneider und dreh dir Gemüsenudeln aus Zucchini, Möhre und Co.
- Willst du **was zum Knabbern**? Dann mach dir deine Gemüsechips selbst und verwende Wirsing, Zucchini, Grünkohl und Rote Bete statt stärkehaltigen Kartoffeln.
- **Meal-Prep** ist dein Freund: Bereite dir deine Salate und Low-Carb-Gerichte schon am Vortag vor und nimm sie entspannt mit ins Büro – so kommst du nicht in Versuchung, wenn die Kollegen Essen bestellen.
- Versuch es mal mit **herzhaftem Frühstück** – Spiegelei, Omelett und Co. bieten eine leckere kohlenhydratarme Alternative zu klassischem Müsli, Bananen-Smoothie und Marmeladenbrot.
- Muss es doch mal eine **Stulle** sein? Dann back dein Brot selbst - Eiweißbrot mit Chia und Blumenkohlbrot sind super für kohlenhydratarme Schnittchen.
- Kommst du ums Anstoßen mit **Alkohol** mal nicht drumherum? Dann greif am ehesten zu **trockenem Wein** statt süßen Cocktails oder Bowle. Denn auch bei alkoholischen Getränken gilt: je süßer, desto mehr Zucker ist enthalten. Zusätzlich hemmt Alkohol die Fettverbrennung. Möchtest du durch Low Carb Gewicht

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

verlieren, solltest du also bestenfalls ganz darauf verzichten.

Einfache Low-Carb-Tricks

Normal für Low Carb

GETRÄNKE

Limonade & Fruchtsaft	Tea & aromatisiertes Wasser
Frucht-Smoothies	Grüne Smoothies

MAHLZEITEN

Müli & Cornflakes	Geröstete Nüsse & Samen
Fruchtjoghurt	Naturjoghurt & Quark
Brot & Sandwiches	Omelett & Salat-Wraps
Pasta & Reis	Gemüserudeln & Blumenkohl-Couscous
Kartoffeln & Pommes	Stärkearmes Gemüse & Salat
Burger & Pizza	Fleisch, Fisch & Low-Carb-Pizza

SNACKS

Schokolade & Süßes	Dunkle Schokolade, Nüsse
Chips & Popcorn	Gemüsechips & geröstete Kichererbsen
Bananen & Trauben	Beeren & Zitrusfrüchte

BACKEN

Weizenmehl	Mandelmehl & Kokosmehl
Paniermehl	Gemahlene Mandeln & Nüsse
Raffinierter Zucker, Honig, Agavendicksaft	Stevia & Xucker

springlane.de

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet

Tausche dein Standard-Essen gegen leckere Low-Carb-Alternativen

Low-Carb-Backen – Tipps für leidenschaftliche Zuckerbäcker

Sich Low Carb zu ernähren, muss nicht heißen, dass du komplett auf Kuchen und Co. verzichten musst. Okay – den Gang zur Bäckerei solltest du dir am besten verkneifen, auch wenn es schwerfällt, wie ich schon aus eigener Erfahrung weiß.

Für süße Low-Carb-Naschereien heißt es dann doch meist, Schürze anlegen, Küchenmaschine anwerfen und die heimische Küche zur Backstube machen. Aber ich verspreche, es lohnt sich. Einige Rezepte für Kuchen, Muffins und Co. lassen sich **mit einfachen Mitteln umwandeln** und **an die Low-Carb-Ernährung anpassen**.



Low Carb Zitronen-Tassenkuchen

Bei Kuchen landen die Kohlenhydrate über **Mehl und Zucker** im Gebäck. Um das zu umgehen, kannst du auf **Alternativen und Ersatzstoffe** zurückgreifen und beim Backen einige Kohlenhydrate einsparen:

Low-Carb-Mehlersatz

Klassisches Mehl sorgt beim Backen normalerweise für den nötigen Halt und gibt den süßen Leckereien dank dem im Weizen enthaltenen Klebereiweiß Gluten ihre Stabilität. Um Weizenmehl zu ersetzen, kannst du beim Backen **alternative Mehlsorten mit weniger Kohlenhydraten** verwenden:

- **Mandelmehl** oder **geriebene Mandeln** – entöltes Mandelmehl oder geriebene Mandeln besitzen viele reichhaltige Inhaltsstoffe und sind ein idealer glutenfreier Low-Carb-Mehlersatz mit leicht nussigem Geschmack.
- **Kokosmehl** – aus dem fein geriebenen Fruchtfleisch der Kokosnuss. Mit einem Food Processor oder Hochleistungsmixer kannst du das Mehl aus Kokosraspeln sogar selbst herstellen.
- **Sojamehl** – wird aus gemahlenden Sojabohnen gewonnen, hat einen leicht nussigen Geschmack und eine bindende Wirkung. Es eignet sich jedoch lediglich als Zusatzmehl und nicht als alleiniger Ersatz für klassisches Weizenmehl.
- **Buchweizenmehl** – Buchweizen ist als Pseudogetreide kohlenhydratarm und dazu glutenfrei.
- **Amaranthmehl** – die Amaranth-Samen sind reich an Eiweiß und dazu glutenfrei. Als feines Mehl eignen sie sich ideal zum Backen.
- **Proteinpulver & Guarkernmehl** – Mehl zum Backen 1:1 durch Proteinpulver zu ersetzen, endet meist in sehr bröseligem Kuchen. Das Guarkernmehl sorgt als natürliches Bindemittel für mehr Stabilität. Das richtige Mischungsverhältnis ist Geschmacksache – du solltest rumprobieren und dich langsam herantasten.
- **Vollkornmehl** – das dunkle Mehl ist nicht kohlenhydratfrei, enthält aber viele Ballaststoffe und sättigt gut. In geringen Mengen eignet es sich auch in der Low-Carb-Ernährung besser als das weiße Weizenmehl.

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet



So viele Kohlenhydrate stecken in deinem Mehl

Low-Carb-Zuckerersatz

Ein bisschen Süße darf beim Backen natürlich nicht fehlen. Um Carbs zu sparen, kannst du Zucker mit diesen kohlenhydratarmen Austauschstoffe ersetzen:

- **Xylit (Xucker):** Natürlicher kohlenhydratfreier Zuckeralkohol aus Mais und Birkenholz, Verstoffwechslung im Darm, gleiche Süße wie Zucker, leicht löslich.
- **Erythrit:** Natürlicher kohlenhydratfreier Zuckeralkohol aus Gemüsefasern, Verstoffwechslung im Dünndarm, etwas weniger süß als Zucker, weniger gut löslich.
- **Stevia:** Natürliches Süßungspulver aus Süßkraut, 300 Mal süßer als Zucker – also sehr sparsam verwenden.

Aber Achtung: Dass die Austauschstoffe kohlenhydratarm sind und im Körper zum Teil Insulinunabhängig verwertet werden, heißt nicht, dass sie kalorienarm sind – das solltest du nicht verwechseln. Auch den **Zuckerersatz solltest du also nur in Maßen verwenden.**

Noch mehr Tipps und Tricks für kohlenhydratarme Kuchen, Muffins und Co. verrät dir unsere Baking Queen Céline in ihrem [Artikel zum Low-Carb-Backen](#):

Deine Woche, deine Challenge!

Na, hast du an der Low Carb Ernährung gefallen gefunden? Möchtest du selbst mal testen wie es ist, die

Kohlenhydrate so gut es geht zu reduzieren? Dann starte jetzt und stell dich unserer 7 Tage Low-Carb-Challenge:

Low-Carb-Rezepte – so hältst du durch

Du weißt nicht mehr, was du noch kochen sollst und dir gehen die Low-Carb-Ideen aus? Kein Problem. Mit diesen kohlenhydratarmen Rezepten kommst du satt und zufrieden durch den Tag und das Durchhalten wird zum Kinderspiel!

7 Tage sind dir nicht genug? Hol dir den Low Carb Starter-Guide



Der große Low-Carb-Guide als E-Book

Du willst es direkt richtig durchziehen und bewusst etwas an deiner Ernährung verändern? Du weißt nicht so recht, wo du anfangen sollst und hast keine Lust lange nach Rezepten und allen Infos zu suchen, um auch länger als 7 Tage durchzuhalten?

Kein Problem! Mit dem **umfangreichen Starter-Guide** kannst du direkt loslegen. Im praktischen **PDF-Format** hast du ihn auf deinem Tablet oder E-Book-Reader stets parat.

Der große Low-Carb-Guide, der all deine Fragen beantwortet