





Low Carb im Job – so funktioniert's

Wenig Zeit, um zu kochen, lange Tage im Büro oder unterwegs, wenig Zeit fürs Essen und wenig Ruhe dafür. Keine Sorge, wir zeigen Ihnen, wie es geht, auch im Alltag die Low-Carb-Ernährung jeden Tag auf dem Plan zu behalten.

Low Carb im Berufsalltag

Low Carb ist eine Alltagsernährung. Das heißt, sie muss auch für diejenigen, die jeden Tag viele Stunden beruflich außer Haus sind, funktionieren. Und ebenso für alle, die täglich im Spagat zwischen Familie und Beruf glänzen.

Viele, die sich entschieden haben, low carb zu leben, möchten diese Ernährungsweise dauerhaft beibehalten, weil sie die Erfolge von Low Carb deutlich sehen. So schätzen beispielsweise viele an Low Carb, dass überflüssige Kilos leichter schwinden als mit anderen Diäten. Häufig wird als Hauptargument für diese Ernährungsform genannt, dass das mit Low Carb erreichte Wunschgewicht konstant bleibt, auch wenn nach der Abnehmphase im Rahmen von Low Carb wieder etwas mehr Kohlenhydrate gegessen werden.

Viele Low-Carbler berichten auch, dass sie sich mit kohlenhydratbewusstem und kohlenhydratreduziertem Essen einfach rundum wohler fühlen als vorher. Sie nennen als Gründe unter anderem,

dass sie nach den Mahlzeiten kein Müdigkeitstief mehr erleiden und dass quälende und lähmende Heißhungerattacken wegen Unterzuckerung zwischen den Hauptmahlzeiten der kohlenhydratlastigen Vergangenheit angehören.

Low Carb punktet im Job

Vor allem die beiden letztgenannten Punkte sind schlagkräftige Argumente für eine Low-Carb-Ernährung auch im Berufsalltag. Blutzuckertiefs machen uns im akuten Fall innerhalb von Minuten weniger leistungsfähig, denn der durch den Unterzucker ausgelöste Heißhunger bringt Naschzwang mit sich, und das wiederum macht uns auf Dauer dick.

Dazu kommt noch ein dritter Vorteil, der für den erfahrenen Low-Carb-Praktizierenden wahrscheinlich gar kein Thema mehr ist: Wer sich low carb ernährt, kommt mit drei bis vier Mahlzeiten am Tag aus.

Essen nach den Regeln von Low Carb hat also einige Vorteile für alle, die im Arbeitsleben stehen:

- Man ist mit dieser Ernährungsweise gleichmäßiger fit über den Tag hinweg, dadurch ist die Arbeit leichter und schneller erledigt.
- Es geht keine Zeit mit wiederholtem Naschen – und vor allem auch für das häufige Denken ans Essen – verloren. So bleibt mehr Zeit, die anstehenden Aufgaben konzentriert wegzuarbeiten.

Die Low-Carb-Regeln

Und so einfach sind die Regeln, die Sie als Low-Carb-Geübte bestimmt längst verinnerlicht haben:

- Es gibt drei Hauptmahlzeiten am Tag.
- Sie dürfen, ja sollen sich zu jeder Hauptmahlzeit satt essen.
- Das ist auch deshalb wichtig, weil zwischen den einzelnen Hauptmahlzeiten idealerweise nicht weniger als fünf Stunden liegen sollten.
- Wenn Sie eine Zwischenmahlzeit einnehmen, dann sollten seit der letzten Hauptmahlzeit mindestens drei Stunden vergangen sein.

Untrennbar mit der Low-Carb-Ernährungsweise ist ein aktiver Lebensstil verbunden. Denn nur wer sich häufig und reichlich be-

wegt, hält seinen Stoffwechsel in Schwung, sodass er die mit der Nahrung aufgenommenen Nährstoffe auch richtig verwerten kann. Weitere Informationen zu einem bewegten Alltag finden Sie im Abschnitt »Aktiv durch den Alltag mit Low Carb«. (Seite 14)

Physiologischen Hintergründe
Low-Carb-Essen wirkt in unserem Körper ausgleichend auf den Blutzucker und damit auf den Insulinspiegel im Blut. Das schützt uns vor unangenehmen Unterzuckerungen, schont die Bauchspeicheldrüse, in der das Hormon Insulin produziert wird, und verschont unser Fettgewebe vor Fettnachschub.

Doch wie funktioniert das genau? Das Hormon Insulin hat die Aufgabe, unseren Blutzuckerspiegel, also die Menge an Glukose (auf Deutsch: Traubenzucker) im Blut, zu regulieren. Glukose ist ein Kohlenhydrat, genaugenommen ein Einfachzucker, also ein Zuckerbaustein, der aus nur einem Molekül besteht.

Doch warum ändert sich der Blutzuckerspiegel eigentlich und muss daher reguliert werden? Das liegt daran, dass die Menge an Glukose im Blut stark von unserer Nahrung beeinflusst wird. Alles, was wir essen, gelangt, in kleinste Teile zer-

legt, aus dem Darm zunächst ins Blut, das diese Teilchen dann weiterbefördert. Auch Kohlenhydrate müssen bei der Verdauung in kleinste Teilchen zerlegt werden, in Einfachzucker. Manche Kohlenhydrate sind schnell zerlegt, weil sie nur Zweifachzucker sind. Zu diesen schnellen gehören alle süß schmeckenden Kohlenhydrate – sei es aus Süßigkeiten oder auch aus Obst – sie steigern den Blutzucker rasch und stark.

Das bedingt eine entsprechend hohe Ausschüttung von Insulin, das den überschüssigen Zucker aus dem Blut entfernen soll. Dieses Hormon öffnet daher alle Zellen für den Einstrom von Glukose und anderen Nährstoffen. In Muskeln und Leber passt aber nur eine gewisse Menge an Glukose. Was dann noch an überschüssiger Glukose im Blut ist, wird in Fett umgewandelt und im Fettgewebe eingelagert.

Es gibt in unserer Nahrung auch so genannte langsame Kohlenhydrate. Dabei handelt es sich um Stärke. Die steckt u. a. in Getreide, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Kürbis, Mais. Stärke braucht lange, bis sie im Darm in Einfachzucker zerteilt ist, weil sie aus langen, teils verzweigten Ketten aus Zuckerbausteinen besteht, die nach und nach zerlegt werden müssen. So kann der Blutzucker nicht plötzlich hinaufschnel-

len. Allerdings wird er sich über viele Stunden auf relativ hohem Niveau befinden, wenn unsere Mahlzeit reichlich Stärke enthalten hat.

Eine kohlenhydratarme Mahlzeit, insbesondere eine ohne schnelle Kohlenhydrate, bewirkt immer nur einen nur geringen Anstieg der Blutglukose. Es muss dann nicht so viel Glukose aus dem Blut »weggeräumt« werden. Die Fettzellen müssen daher auch keine Überschüsse aufnehmen.

Wie sehen Low-Carb-Mahlzeiten konkret aus?

- Low-Carb-Mahlzeiten sind vielseitig, abwechslungsreich und gesund. Sie enthalten alle Nährstoffe und sonstigen Bausteine wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die unser Körper benötigt.
- Low carb sind die in diesem Buch vorgestellten Mahlzeiten dadurch, dass ungesunde Kohlenhydrate wie isolierte Stärke (z. B. in Getreideprodukten) und Süßes (z. B. gezuckerte, aber auch süße Früchte) stark reduziert werden. Dagegen kommen stärkehaltige Gemüse oder Hülsenfrüchte durchaus vor. Sie liefern Kohlenhydrate, mit denen unser Körper gut umgehen kann.
- Low-Carb-Mahlzeiten sollten möglichst oft selbst zubereitet

sein. Und wenn sie dann noch aus möglichst wenig verarbeiteten Zutaten zubereitet sind, dann haben Sie garantiert auch nur das in Ihrem Essen, was Sie auch wirklich darin haben wollen. Dabei geht es natürlich zum einen um – ggf. versteckte – High-Carb-Inhaltsstoffe (etwa Zucker im gekauften Beerenjoghurt, Verdickungsmittel in Fertigsaucen). Es geht aber auch um unerwünschte oder gar (für Sie) schädliche Inhaltsstoffe, beispielsweise künstliche Aromen, Konservierungsstoffe oder Allergie-auslösende Komponenten, wie sie etwa in nicht näher definierten Gewürzmischungen enthalten sein können. Sie haben das alles am besten im Griff, wenn Sie sich selbst um Ihre Mahlzeiten kümmern, statt deren Zubereitung der Ernährungsindustrie oder der lokalen Gastronomie zu überlassen.

- Und nicht zuletzt aus diesem Grund sind Low-Carb-Mahlzeiten individuell: weil Sie selbst am besten wissen, was Ihnen guttut, und Ihre Speisen entsprechend zubereiten.

Und das alles lässt sich mit dem Job vereinbaren?

Na klar! Mit ein bisschen Übung und Routine. Geben Sie sich Zeit für die Einführung Ihres Low-Carb-Lebens in den Job-Alltag. Hier geht

es um Gewohnheiten, die abgelegt werden wollen, und um neue, die eingeführt werden wollen. Das kann nicht von heute auf morgen geschehen. Mit den Informationen und vor allem mit den Rezepten in diesem Buch soll Ihnen die Umstellung auf einen Low-Carb-Arbeitsalltag leichter fallen.

Die Frühstücke bieten Anregung für sättigende Morgenmahlzeiten, die die Grundlage für konzentrierte Vormittagsarbeit sind. Die Gerichte im hinteren Teil des Buches kommen im Doppelgespann daher. Hier entstehen mit einmal Kochen am Vortag ein Abendessen und ein Büromittagessen für den nächsten Tag (ab Seite 64).

Und damit Sie in Ihrer Low-Carb-Küche flexibel bleiben können, finden Sie in diesem Buch auch einige kleine Mahlzeiten, die sich gut für Zuhause eignen (ab Seite 48). In diesem Rezeptkapitel können Sie stöbern, wenn Sie einmal nichts für den nächsten Tag vorbereiten wollen oder müssen, etwa weil es ein Geschäftsessen geben wird oder Sie mit Kollegen auswärts essen gehen werden – oder weil das Ihr freier Tag sein wird. Außerdem finden Sie dort auch kleine Mahlzeiten, die sich schnell vorbereiten lassen, falls Sie einmal keine große Koch-Vorarbeit am Tag vorher leisten möchten.

Die Rezeptideen zusammen mit den Hinweisen, Anregungen und Tipps (Seite 23) mögen Sie in einen entspannten Low-Carb-Arbeitsalltag begleiten, in dem der eine oder andere Tag vielleicht nicht ganz nach Ihren Vorstellungen verläuft, aber grundsätzlich die Weichen auf Low Carb gestellt sind.

Low Carb – das Prinzip

Kohlenhydratbetonte Ernährung lässt den Blutzucker kurz nach dem Essen stark nach oben und einige Zeit nach der Mahlzeit wieder weit nach unten ausschlagen. Insbesondere der starke Abfall des Blutzuckers hat allerdings nachteilige Wirkungen: Er führt zu Heißhungergefühlen, die wir mit hastigem Essen von kohlenhydratreichen Speisen befriedigen, doch nur kurzfristig, denn das nächste Blutzuckertief ist damit bereits vorprogrammiert. Es kommt zu einem fatalen Kreislauf, der uns in eine Essensspirale bringt, weg aus der Wohlfühlzone, weg vom Wohlfühlgewicht.

Bei Menschen, die low carb essen, stellt man dagegen nur geringe Ausschläge des Blutzuckerspiegels nach oben (nach dem Essen) und nach unten (vor der nächsten Mahlzeit) fest. Das liegt natürlich an der Zusammensetzung von

Low-Carb-Mahlzeiten: Schnelle Kohlenhydrate sind bei Low Carb vom Speisezettel gestrichen. Nur Obst bekommt als natürliches Nahrungsmittel einen Bonus. Es liefert viele Nährstoffe im Gesamtpaket. Säuerlichem Obst wie Beeren und Zitrusfrüchten wird dabei der Vorzug gegeben. Selbst die langsamen Kohlenhydrate, also Stärke, kommen bei Low Carb nur in kleinen Mengen vor. Und wenn, dann ausschließlich in natürlichen Lebensmitteln, niemals als Stärke- oder Weißmehl und daraus hergestellten Produkten. Geringe Mengen an stärkehaltigen Nahrungsmitteln wie Vollkorngetreide, Kartoffeln oder Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen sind eine Bereicherung des Speiseplans. Wie viel, muss allerdings jeder individuell entscheiden.

Low Carb ist vielfältig und flexibel

Je nach Stoffwechselformat ist für den einen »very low carb«, also sehr kohlenhydratarm, die ideale Ernährungsweise, für den anderen passt »gemäßigt low carb« besser. – Woran liegt das?

Wir Menschen sind eigentlich Allesesser, wir können mit pflanzlicher Nahrung und mit tierischer Nahrung etwas anfangen, mit kohlenhydratreicher und fettreicher. Mit roher oder gekochter.

Aber nicht jeder kann mit allem in gleich guter Weise leben. Denn jeder Mensch hat eine ganz individuelle Bakterienflora im Darm, die mit bestimmten Nahrungsmitteln und Nährstoffen besser kann als mit anderen. Außerdem besitzt jeder Mensch eine ganz individuelle hormonelle Konstitution. So kommt es, dass unser Körper auch mit im Blut ankommendem Zucker aus den verzehrten Kohlenhydraten unterschiedlich gut umgehen kann. Manche Menschen brauchen mehr Insulin, manche weniger, um den Blutzucker wieder zu regulieren. Diejenigen, die vergleichsweise viel Insulin benötigen, rutschen danach aber auch in ein niedrigeres Blutzuckertief – mit allen bekannten unangenehmen Auswirkungen. Für diese letztgenannte Gruppe ist eine eher strenger kohlenhydratarme Low-Carb-Ernährung besonders gut geeignet.

Hier sollte jeder für sich selbst ausprobieren, mit welchen Kohlenhydratmengen er sich über den Tag hinweg am wohlsten fühlt. Ganz gleich, ob sehr wenig oder nur ziemlich wenig, die Quellen für Kohlenhydrate bei Low Carb sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, säuerliches Obst und Beeren und geringe Mengen anderer Früchte.

Und nicht nur bei den Kohlenhydratmengen gilt: Low Carb ist flexi-

bel, sondern auch bei der Auswahl der Lebensmittel. Denn es gibt bei dieser Ernährungsform keine Verbote. Solange Sie sich aus der großen Vielfalt möglichst naturbelassener Lebensmittel bedienen, ist erlaubt, was schmeckt. Es stehen Ihnen alle Gemüse, Hülsenfrüchte, alle Arten von Fleisch, Geflügel und Fisch, alle Arten von natürlichen Fetten und Ölen, von Nüssen und Samen, von Milchprodukten, auch von natürlichen Gewürzen und Würzzutaten zur Auswahl. Bei einer solchen Vielfalt an Lebensmitteln bleibt auch der Speisezettel mühelos vielfältig. Sie können sicher sein, dass Sie mit allen Nähr- und Vitalstoffen gut versorgt sind. Low Carb eignet sich aus diesen Gründen hervorragend als lebenslange Ernährungsweise.



Low Carb – ideal für Sitzarbeiter

Die meisten von uns verrichten eine mehr oder weniger sitzende Tätigkeit bzw. eine, bei der man sich nicht körperlich verausgibt. Die wenigsten von uns benötigen heute aus ihren Mahlzeiten kräftige Energieschübe für die Muskeln. Trotzdem müssen auch Büromenschen essen. Nur eben anders als etwa ein Straßenbauarbeiter oder ein Maurer.

Essen für Schreibtischarbeiter sollte vor allem eine gute Basis für stundenlange konzentrierte Kopfarbeit sein. Dazu eignet sich die Low-Carb-Ernährung ideal – weil sie so ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirkt.

Aktiv durch den Alltag mit Low Carb

Low carb zu leben bedeutet aber noch mehr, als nur kohlenhydratbewusst zu essen. Zum Low-Carb-Lebensstil gehört ein aktives Leben. Körperliche Aktivität hat in diesem Konzept denselben Stellenwert wie das richtige Essen.

Warum ist das so? Weil der Mensch für Bewegung gemacht ist. Jeder hat schon am eigenen Leib verspürt, wie ungut es sich anfühlt, wenn man einige Tage liegen musste. Es gibt dann keine Stellung mehr, in der das Liegen noch angenehm wäre. Oder wenn man stundenlang stillsitzen muss, etwa eingezwängt im Flugzeug. Da sind Rücken- und Beinschmerzen vorprogrammiert. Oder wenn man, den Blick auf den Bildschirm gerichtet, lange Zeit auf die Tastatur klopft. Nackenschmerzen sind da fast schon die logische Folge.

Der menschliche Körper ist so gebaut, dass er am besten mit immer wieder wechselnden Bewegungen zurechtkommt. Die Muskeln wollen angespannt und entspannt werden, die Gelenke wollen bewegt und nicht starr gehalten werden, der Kreislauf möchte durch Bewegung in Schwung kommen und unser Stoffwechsel möchte durch Bewegung auf Touren gebracht werden. Denn nur ein aktiver Stoff-

wechsel stellt sicher, dass jede unserer Zellen bestmöglich versorgt ist mit Sauerstoff und Nährstoffen. Nur ein aktiver Stoffwechsel garantiert, dass die mit dem Essen aufgenommene Energie auch dorthin gelangt, wo sie benötigt wird – dass reichlich Energie verbraucht statt in Fettzellen deponiert wird. Versuchen Sie daher einen bewegten Alltag zu leben, auch wenn Ihr Arbeitsplatz ein Schreibtisch ist.

Hier einige Tipps:

- Ignorieren Sie Fahrstühle und nehmen Sie lieber die Treppen. Schon nach kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass Ihnen das gar nichts mehr ausmacht und Sie kaum mehr aus der Puste kommen.
- Sie brauchen eine Einschätzung von einem Kollegen? Oft dauert es gar nicht wirklich länger, wenn Sie das statt über das Telefon kurz im direkten Gespräch klären. Und schon sind Sie wieder ein paar Schritte unterwegs gewesen.
- Gehen Sie überhaupt öfter zu Fuß. Sei es, dass Sie sich ab und zu die Zeit nehmen, den Weg nach Hause zu Fuß zurückzulegen. Sei es, dass Sie einfach eine Haltestelle später in den Bus einsteigen oder eine früher aus. Sei es, dass Sie die Mittagspause auch dazu

nutzen, eine Runde zügig spazieren zu gehen. Oder vielleicht gehen Sie einfach nach der Arbeit noch mit Ihrem Partner oder Ihren Kindern eine Runde raus.

- Vielleicht können Sie sich im Büro ein Stehpult anschaffen, um abwechselnd im Sitzen und Stehen zu arbeiten. Da denkt es sich auch gleich besser, wenn man ab und zu die Position wechselt.
- Gibt es vielleicht eine Möglichkeit, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu kommen? Dann nutzen Sie diese. Bewegung und frische Luft lassen einen hellwach im Büro ankommen. Und auch nach der Arbeit wirkt das Fahrradfahren wunderbar befreiend von lästigen Gedanken an den Job.

Sport nutzt auch dem Gehirn

Ist diese Botschaft nicht eine tolle Motivation für Kopfarbeiter? Auf jeden Fall! Es kommt noch besser: Sport nutzt dem Gehirn auf mehrfache Weise:

- Mit Ausdauersport fördern Sie nachgewiesenermaßen die Bildung von winzigen Blutgefäßen im Gehirn. Die Gehirnzellen sind dann noch besser versorgt, was wiederum die Denkleistung steigert. Geeignete Sportarten hierfür sind regelmäßiges Joggen, Wal-

ken, Fahrradfahren oder Schwimmen.

- Mit Sport fördern Sie die Vernetzung der Gehirnzellen miteinander. Dann können diese noch effizienter miteinander arbeiten – und Sie können schneller und komplexer denken. Nachgewiesen ist diese Wirkung von Sport auf das Gehirn bisher für Ausdauersport und Sportarten, die besonders viel Koordination verlangen. Dazu gehören Tanzen, Klettern, Turnen, Kampfsport, Ballsport und Mannschaftssport wie Hockey.

Gerade für Büromenschen, die zudem auch noch im Privatleben einen gut gefüllten Terminkalender haben, ist regelmäßiger Sport von Bedeutung. Er bringt eine Auszeit von den Alltagsaufgaben und auch von den Alltagsorgen für Gehirn. Das bringt wieder Kraft für neue Herausforderungen.

Und nicht zuletzt: Wer seinen Kreislauf vor einer anstrengenden, viel Konzentration fordernden Aufgabe nochmals gut ankurbelt, verpasst dem Gehirn damit eine regelrechte Sauerstoffdusche, die das Denken fördert.

Low-Carb-Praxis – so klappt's im Job

Sie sind überzeugte Low-Carblerin und wollen das auch im Job umsetzen? Super! Manchmal ist es gar nicht so einfach, aber mit unseren Ideen und Tipps werden Sie auch die unvermeidlichen Stolperfallen leicht umgehen.

Vielleicht kennen Sie das: Das Frühstück liegt Stunden zurück, der Magen beginnt zu grummeln, die Tabellen auf dem Bildschirm vermögen einen nicht mehr zu fesseln, während der Besprechung driftet man ab, es fröstelt einen von innen heraus. Lustlosigkeit breitet sich aus, von den Zehenspitzen bis zum Gehirn. Oder umgekehrt. All das sind mögliche Symptome von Unterzuckerung.

Low-Carb-Erfahrene kennen das aus ihren ersten Tagen bis Wochen der Ernährungsumstellung auf Mahlzeiten mit wenigen Kohlenhydraten. Doch auch im routinierteren Low-Carb-Alltag kann ein unangenehmer Blutzuckerabfall immer wieder einmal vorkommen. Dann zum Beispiel, wenn Sie morgens einfach zu wenig gegessen haben.

Oder wenn Sie übermüdet sind, denn das bringt den Hormonhaushalt und damit auch den Insulinhaushalt durcheinander. Oder wenn die Zeit zwischen Mittagessen und Abendessen aus organisatorischen Gründen einfach zu lang ist. Für all diese Fälle sollten Sie auf Low-Carb-Weise gerüstet sein.

Ideen für schnelle Mitnehmgerichte

Wenn bereits von vornherein klar ist, dass Sie einen Snack brauchen werden, etwa weil der Bürotag länger dauern wird als gewohnt, dann können Sie beispielsweise ein klassisches belegtes Brot von zu Hause mitnehmen. Es gibt längst schmackhafte Eiweißbrote bzw. -brötchen

zu kaufen. Oder Sie backen es sich auf Vorrat selbst, z. B. das Möhrenbrot (Seite 34). Eine solche Low-Carb-Brotmahlzeit kann selbstverständlich auch Ihr Büromittagessen sein, dann gibt es dazu noch etwas Rohkost und vielleicht einen Beerenquark (Seite 29) hinterher.

Wenn Sie Ihre Büro-(Zwischen) Mahlzeit gerne gabeln, gefallen Ihnen vielleicht die folgenden Anregungen:

- Bereiten Sie am Vortag einen Salat aus gegarten Bohnenkernen, gewürfeltem Käse (oder Zwiebeln) und Gemüse nach Wahl zu. Am besten mit Essig-Öl-Marinade. Der Bohnensalat kann dann über Nacht im Kühlschrank ziehen. Am Morgen geben Sie dann noch eine Portion Tiefkühl-Kräuter nach

Wahl darauf. Deckel zu und fertig ist ein gesunder, sättigender, bunter Low-Carb-Imbiss.

- Mit einer Vinaigrette angemachtes gebratenes Gemüse ist ebenso schnell vorbereitet und kann unendlich variiert werden: was das Gemüse angeht (z. B. Paprika, Zucchini, Aubergine, Staudensellerie, Blumenkohl), mit Nüssen und Samen, mit Kräutern, mit Käse, mit gebratenen Baconwürfeln.
- Gut zum Mitnehmen eignet sich auch Eiersalat mit Mayonnaise, Senf und ein paar Tiefkühl-Erbesen, dazu Krabben und oder Räucherlachs. Das können Sie ebenfalls am Vorabend zubereiten und morgens mit reichlich Schnittlauch verfeinern.
- Viele weitere Ideen finden Sie im Rezeptteil (ab Seite 64), wo

auf Basis des Rezepts für das Vorabendgericht ein leckeres Low-Carb-Bürogericht to go entsteht.

- Eine andere und ganz einfache Möglichkeit, an gute Low-Carb-Büromahlzeiten zu kommen, ist, zu Hause einfach eine größere Menge eines Gerichts zu kochen und das Übrige portionsweise und gut beschriftet einzufrieren. Wenn Sie das eine Weile lang gemacht haben, können Sie sich bald aus einer großen Auswahl an Gerichten bedienen und dann abends schon mal die Qual der Wahl haben. Nehmen Sie die gewählte Portion aus dem Gefriergerät und bewahren Sie sie bis zum nächsten Morgen im Kühlschrank auf. So kann das Essen schon mal antauen und ist dann mittags im Büro rasch aufgewärmt.

Anregungen für Low-Carb-Vorräte im Büro

Ich persönlich bevorzuge für einen Bürosnack etwas Salziges, Fettreiches und einen heißen Tee dazu. Denn der Tee wärmt den Körper schnell durch und das Salz der Nüsse gelangt durch die dazu getrunzene Flüssigkeit schnell ins Blut, wo Flüssigkeit und Salz dazu dienen, den Blutdruck wieder zu stabilisieren. Die fettreichen Nüsse sorgen außerdem dafür, dass bis zur nächsten Mahlzeit Energie bereitsteht.

Den gleichen Effekt wie die salzigen Nüsse hat natürlich auch salziger Käse wie beispielsweise Feta oder würziger Edelschimmelkäse oder Cheddar. Den Käse können Sie z. B. in Paprikaschiffchen essen oder in Salatblätter einwickeln. Oder Sie trinken eine Tasse klare Brühe. Auch das ist warm und salzhaltig und hat denselben Effekt – in diesem Fall fast ohne Kalorien.

Andere bevorzugen eher süße Bürosnacks. Auch das geht selbstverständlich low carb, z. B. als Low-Carb-Müsli: ¼ säuerlichen Apfel klein schneiden, mit einer Handvoll Beeren nach Wahl, z. B. Himbeeren, und zwei gehäuften Esslöffeln gemischten grob gehackten Nüssen in eine Schüssel geben, 150–200 g Sahnequark zufügen und genießen.

Die Büro-Nasch-Schublade

Wenn Sie also in Ihrem Schreibtisch eine Schublade für Vorräte frei haben, dann wird diese als (ungekühlte) Low-Carb-Snacks vor allem Nüsse und Samen enthalten. Wechseln Sie immer mal wieder ab, zur Auswahl stehen z. B. Haselnüsse und Walnüsse, Mandeln, Cashewkerne, Erdnüsse, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne oder Kürbiskerne. Die Nüsse und Samen können ganz nach Geschmack auch mal geröstet und gesalzen sein.