

Liebe Leserinnen und Leser

In den letzten Jahren haben sich die Empfehlungen zur Bekämpfung von Übergewicht und zur gesunden Ernährungs- bzw. Lebensweise deutlich verändert. Fett ist nicht mehr der Übeltäter und Kohlenhydrate sind nicht mehr automatisch das Nonplusultra. Wer abnehmen möchte, muss nicht mehr grundsätzlich auf eine fettarme und kohlenhydratreiche Kost, also eine »Low-Fat-Diät«, setzen.

In der Zwischenzeit hat ein regelrechter Paradigmenwechsel stattgefunden. Dieser ist nicht als Humbug oder Modeerscheinung anzusehen, sondern wissenschaftlich fundiert. Diätassistenten und Ernährungsmediziner konnten feststellen, dass die viel propagierte Low-Fat-Ernährungsweise nicht immer in der Lage ist, die Übergewichtsproblematik tatsächlich zu lösen. Heute ist klar, dass eine kalorienreduzierte, relativ fettreiche – aber kohlenhydratarme – Kost mannigfaltige positive Effekte auf die Gesundheit hat. Außerdem kann eine solche Ernährungsweise auch beim Abnehmen helfen – und dies ist für viele Menschen ein sehr wichtiger Aspekt.

Fehl- und Überernährung, Bewegungsmangel und ernährungs(mit)bedingte Erkrankungen wie Übergewicht, Adipositas, Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck und Fettstoffwechselstörungen bedrohen die Gesundheit. Besonders die Ernährung ist bei der Gesunderhaltung, der Gewichtsnormalisierung und der Behandlung vieler Leiden von großer Bedeutung. Trotzdem schöpft kaum ein Mensch (auch viele Mediziner nicht) die vielfältigen Möglichkeiten der Ernährungsmedizin und der angewandten Diätetik hinreichend aus. Aber: Mehr Ernährungsmedizin tut not! Denn die Zahlen sind besorgniserregend: Der Anteil der Übergewichtigen in der gesamten Bevölkerung steigt immer weiter und auch Deutschland könnte mit Fug und Recht in »Dickland« umbenannt werden.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht im Rahmen der Übergewichtsproblematik von einer globalen Epidemie in den reichen Industrienationen. Im Jahr 2000 definierte die WHO Übergewicht als einzelstehende chronische Krankheit, der man mit einer »idealen Diät« zu Leibe rücken kann und soll.

Als eine solche ideale Diät kann auch die Low-Carb-Kost angesehen werden. Und damit ist nicht nur die allseits bekannte Atkins-Diät gemeint, die durch ihre Zusammensetzung die Gesundheit sogar schädigen kann. Nein – inzwischen haben sich die Low-Carb-Kostformen weiterentwickelt und können durch und durch als gesundheitsförderlich betrachtet werden.

Dr. Robert Atkins, Begründer der Atkins-Diät, lag 1972 mit seiner Grundidee einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsweise, die vornehmlich auf Eiweiß und Fett setzt, zwar richtig, aber in der Vergangenheit ging es dabei einzig und allein um eine Einschränkung der Kohlenhydratzufuhr. Nur reicht das aber für eine gesunde Ernährungsweise nicht aus. Es ist außerdem wichtig, auf den glykämischen Index (GLYX und GI) und die glykämische Last (GL) zu achten.

Wer eine Low-Carb-Ernährungsweise einhalten möchte, muss vor Risiken und Nebenwirkungen keine Angst haben. Ich habe diesen kleinen praktischen Ratgeber für Sie ausgearbeitet, um Ihnen zu zeigen, wie Sie sich im Rahmen einer solchen Kost gesundheitsbewusst und ausgewogen ernähren können. Die umfangreiche Tabelle gibt Ihnen einen Überblick, wie viele Kohlenhydrate in den einzelnen Lebensmitteln stecken. Dabei bewahrt Sie dieser alltagstaugliche Helfer, der auch gut in jede Hand- und Mantel- oder Sacktasche passt, weitgehend vor mühsamer Rechenerie, denn alle Lebensmittel habe ich für Sie schon auf haushaltsübliche Portionen umgerechnet.

Die Low-Carb-Ampel macht es Ihnen ganz leicht. Sie sehen schnell, welchen Lebensmitteln und Gerichten welche Ampelfarben zugeordnet werden, also wann es heißt: Stopp, bremsen oder freie Fahrt. Sie sollten stets darauf achten, auf kohlenhydratreiche Lebensmittel zu verzichten und Ihr Kohlenhydratkonto nicht zu überziehen. Je mehr »grüne« Lebensmittel Sie in Ihren Speiseplan einbauen, desto besser. Damit

es aber nicht ganz so dogmatisch wird und auch realistisch bzw. alltagstauglich bleibt, können Sie die Lebensmittel so miteinander kombinieren, dass Sie durchschnittlich ein Gelb erhalten.

Dieser Ratgeber ist für alle Menschen geeignet, die auf Zucker verzichten oder die Zuckeraufnahme in Grenzen halten möchten, die schnell und dauerhaft, also ohne Jo-Jo-Effekt, Gewicht verlieren wollen oder müssen, sowie natürlich für Personen, die an ernährungsbedingten Erkrankungen leiden und diese in den Griff bekommen wollen.

Seien Sie unbesorgt: Auf Genuss müssen Sie deshalb noch lange nicht verzichten! Machen Sie die Low-Carb-Ampel zu Ihrem täglichen Begleiter auf dem Weg zu einer schlanken Linie sowie mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Ernährungsumstellung, beim Abnehmen oder Gewichthalten!

Ihr



Dr. h.c. Sven-David Müller, MSc.
Staatlich anerkannter Diätassistent
Diabetesberater der Deutschen Diabetes Gesellschaft
Master of Science (MSc.) in Applied Nutritional Medicine (Angewandte Ernährungsmedizin)