





# Low Carb High Fat – so funktioniert's

In diesem Buch stelle ich Ihnen eine kohlenhydratreduzierte, fettreiche Kost vor, die sich prima dazu eignet, Übergewicht abzubauen. Sie ist seit einigen Jahren als Ernährungsweise bekannt, mit der viele abnehmen können.

# Was ist Low Carb High Fat?

LC-was? LCHF oder ausgeschrieben Low Carb High Fat, so heißt eine Ernährungsweise, die auf einen sehr niedrigen Kohlenhydratanteil und gleichzeitig hohen Fettanteil der Mahlzeiten setzt.

**V**iel Fett also und dabei abnehmen, wie soll denn das gehen, mögen Sie fragen. Haben wir denn nicht über viele Jahrzehnte eingetrichtert bekommen, dass fettreiches Essen dick macht? Lesen Sie dazu gleich mehr (Kapitel »Wie wirkt Low Carb High Fat?«, Seite 12). Und halten wir für den Einstieg hier erst einmal so viel fest: High Fat soll in der LCHF-Ernährungsweise nur so viel bedeuten – dem stark reduzierten Kohlenhydraten steht ein erhöhter Fettanteil gegenüber, erreicht durch normale Mengen natürlicher Lebensmittel mit natürlichem Fettgehalt. Tasten wir uns nun Schritt für Schritt weiter vorwärts, hinein ins Thema Low Carb High Fat: Worum geht es? Wie funktioniert es? Was passiert im Körper?

## Ernährung schwedischen Ursprungs

Die Ursprünge der Ernährungsweise nach den Prinzipien von Low Carb High Fat liegen in Schweden. Anfang der 2000er-Jahre haben dort einige Menschen den Weg bereitet für einen wahren Boom der LCHF-Ernährung, der zunächst in Schweden selbst stattfand, bald darauf aber auch in vielen anderen Ländern, darunter Dänemark, Deutschland und natürlich auch in den USA.

Eine der Pionierinnen von LCHF war Annika Dahlqvist, Ärztin für Allgemeinmedizin. Sie fand 2004 heraus, dass sie mit einer LCHF-Ernährung nicht nur ihr Übergewicht reduzieren konnte, sondern – noch besser – es verschwanden auch die Symptome

ihrer Fibromyalgie und ihr angeschlagener Darm erholte sich.

Ein weiterer Vorreiter der Ernährung nach Low Carb High Fat ist Sven Sture Skaldeman, der übergewichtig und todkrank, gequält von Misserfolgen mit Diäten, frustriert sich eine LCHF-Ernährung verordnete. Weil er eine Wette verloren hatte und dachte, LCHF sei das beste Mittel, sich schnell zu Tode zu essen. Stattdessen nahm er ab und er wurde wieder gesund. Er begann sogar noch vor Annika Dahlqvist mit seiner LCHF-Ernährung.

Ebenso Lars-Erik Litsfeldt, der seinen Diabetes (Typ 2) mit LCHF »heilte«, also damit seinen Blutzucker normalisierte und sein Übergewicht reduzierte.

### Gut für kohlenhydratintolerante Stoffwechselltypen

Stellt man fettreduzierte den kohlenhydratreduzierten Diäten gegenüber, zeigen verschiedene Studien, dass die Art der Diät nicht unbedingt Auswirkungen auf den langfristigen Gewichtsverlust hat. Man kann also sowohl mit dauerhaftem Fettsparen als auch mit dauerhafter Kohlenhydratreduktion auf lange Sicht abnehmen und sein Gewicht halten.

ABER: Nicht jeder kann das mit jeder Ernährungsweise gleich gut. Je nach Stoffwechselltyp tolerieren die einen vergleichsweise hohe Mengen an Kohlenhydraten recht gut und vertragen nicht viel Fett, die anderen fühlen sich nach einer stark kohlenhydrathaltigen Mahl-

zeit völlig schlapp und unzufrieden. Für solche kohlenhydratintolerante Stoffwechselltypen kann eine fettsparende Diät zur Verschlechterung des Glukose-, Insulin- und Fettstoffwechsels führen.

### Was ist mit dem Eiweiß?

Es sind doch drei Hauptnährstoffe, die uns Energie und Bausteine für körpereigene Strukturen liefern: Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, aber der Eiweißanteil in den Speisen ist bei Low Carb High Fat einfach ganz normal, nicht zu viel, nicht zu wenig. Wie es in einer normalen Mischkost eben vorkommt, die normale Mengen an Eiweißlieferanten enthält. Normale Mengen an Eiweiß bedeuten konkret 125–250 g Fleisch pro Hauptmahlzeit bzw. 150–200 g Fisch/Meeresfrüchte.

## Hauptnährstoffe – und sonstige Nährstoffe

Als Hauptnährstoffe bezeichnet man in der Ernährungslehre diejenigen Bestandteile der Nahrung, die einen Energiewert haben, die unseren Körper mit Energie versorgen. Das sind Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate.

**Fett** kommt in natürlichen Lebensmitteln immer im Verbund mit anderen Nahrungsmittelbestandteilen

vor. Beispielsweise in der Avocado zusammen mit Kohlenhydraten (und ein klein wenig Eiweiß), in Nüssen zusammen mit Kohlenhydraten und Eiweiß, ebenso in ganzen Getreidekörnern. Hier ist der kleine fett- und eiweißhaltige Keimling von einem großen, kohlenhydrathaltigen Stärkekörper umgeben. In Fleisch kommt Fett im Verbund mit (Muskel-)Eiweiß vor, als Speckschicht obenauf liegend oder, wenn Fettadern das Fleisch durchziehen, als Marmorierung des Fleisches. Pures Fett, das ist z. B. Speck, Schmalz oder Öl. Auch Butter ist fast pures Fett, sie enthält lediglich noch etwas Eiweiß und einen geringen Anteil Wasser.

**Eiweiß** in großen Mengen ist vor allem in tierischen Produkten enthalten. Pflanzen enthalten viel geringere Mengen dieses Nährstoffs, meist in Kombination mit Kohlenhydraten.

**Kohlenhydrate** kommen in natürlichen Lebensmitteln vor allem in pflanzlichen Lebensmitteln vor, in besonders großen Mengen in Früchten, zu denen botanisch auch unsere Getreidekörner (Weizen und Co.) inklusive Mais und die Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen zählen. Ebenfalls kohlenhydratreich sind Speicherorgane von Pflanzen, in unseren Breiten vor allem Kartoffeln und Süßkartoffeln.

Die Hauptnährstoffe dienen uns als Baustoffe, als Speicherstoffe und Energielieferanten. Alle anderen Bestandteile der Nahrung liefern uns keine Energie. Viele sind aber dennoch überlebenswichtig, so die Mineralien und Vitamine.

**Mineralstoffe** sind einzelne chemische Elemente, diese müssen wir von außen aufnehmen, durch Atmen (Sauerstoff) und über die Nahrung. Der Körper kann keines dieser Elemente selbst bilden. Magnesium beispielsweise gehört dazu, das unverzichtbar die Funktion von Muskeln und Nerven ist. Oder Zink als Bestandteil von Enzymen. Oder Kalzium, unser wichtigster Knochenbaustoff.

**Vitamine** sind Verbindungen von mehreren Elementen, also ganze Moleküle, die für das Funktionieren unseres Stoffwechsels unbedingt benötigt werden. Vitamine werden nicht als Bausteine von Strukturen im Körper verwendet, sondern dienen dem reibungslosen Ablauf von Stoffwechselreaktionen. Und in dieser Funktion sind sie unersetzbar. Vitamine kann der menschliche Körper nicht (oder nicht in ausreichender Menge) selbst herstellen, selbst wenn die benötigten einzelnen Elemente alle in ausreichender Menge vorhanden sind. Von den 20 derzeit bekannten Vitaminen müssen von uns Menschen 13

unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden. Sie sind – fachsprachlich – essenziell.

Anmerkung: Manche Bestandteile der Nahrung sind, in unnatürlich hohen Mengen verzehrt (oder gar eingenommen), auch schädlich. Dazu gehören vor allem die hochreaktive Teilchen, insbesondere die fettlöslichen Vitamine. Diese kann man in der Tat überdosieren, wenn man Präparate aus der Apotheke bzw. dem Drogeriemarkt unsachgemäß verwendet. Ähnliches gilt für mehrfach ungesättigte Fettsäuren in zu hohen Mengen sowie für bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe, was zur Entwicklung von entzündlichen Erkrankungen und Autoimmunerkrankungen beitragen kann.

## Wie wirkt Low Carb High Fat?

Es ist sehr schwer zu glauben, dass viel Fett gut und gesund sein soll, wird doch seit Jahrzehnten von Fachleuten, Ernährungswissenschaftlern und Medizinern das genaue Gegenteil gepredigt. Fettsparen kam bereits in den Anfängen des 20. Jahrhunderts »in Mode«, zunächst in gut situierten, gehobenen Kreisen. Doch ab den 1960er-Jahren wird hierzulande fettarme Ernährung zur allgemeinen Empfehlung, quer durch alle Schichten.

Die goldenen 1950er-Jahre mit ihrer »Fresswelle« sowie die sorglosen 60er-Jahre haben viele Menschen übergewichtig und in der Tat auch krank werden lassen. Bei mehr und mehr Menschen diagnostizierten damals die Ärzte sogenannte Wohlstandskrankheiten: Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten, hohen Blutdruck. Aus dieser Zeit stammen die heute noch – auch in Fachkreisen – vertretenen Empfehlungen zum Fettsparen und die Verteufelung von tierischem Fett als Dick- und Krankmacher.

*Gefahr durch Fett* überschrieb die Zeitschrift Hörzu 1963 einen Artikel und plädierte für fettarmes Essen und die Bevorzugung pflanzlicher Fette mit vielen ungesättigten Fettsäuren zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht. Und in den 1990er-Jahren liest man immer noch das Gleiche: *Zu viel Fett in der Nahrung trägt die Hauptschuld, wenn wir zu dick werden* – so stand es in einem Skript zur Fernsehsendung Quarks & Co. von vor etwa 20 Jahren.

## Cholesterin – alles andere als ein Schadstoff

Die Wissenschaft fand vor mehr als einem halben Jahrhundert Zusammenhänge zwischen Cholesterin im Blut und Gefäßerkrankungen. Und

folgerte, dass es gesund sei, möglichst wenig Cholesterin über die Nahrung aufzunehmen. Cholesterin gehört zu den fettähnlichen Stoffen, es ist in jeder tierischen Zelle enthalten, in besonders hohen Mengen in Innereien wie Leber und in fetthaltigen tierischen Lebensmitteln von Butter über Speck bis Eigelb. Doch nicht nur das Cholesterin, sondern Fett ganz allgemein kam bereits damals in Verruf.

Fett macht fett und krank: Diese Wahrheit war so einfach und griffig. Und so konnte sich über Jahrzehnte die vermeintliche Erkenntnis von Ancel Keys, Ernährungswissenschaftler an der Universität von Minnesota, halten, dass die Menge des im Blut schwimmenden und Arterienverkalkung verursachenden Cholesterins direkt mit der Menge des verzehrten Fetts zusammenhängt. Das war Ende der 1950er-Jahre.

Nur äußerst mühsam konnte sich in neuester Zeit die – übrigens längst gewonnene – Erkenntnis verbreiten, dass Cholesterin in unserem Essen, wenn überhaupt, dann nur sehr wenig mit dem im Blut befindlichen Cholesterin zu tun hat. Die Regulationsmechanismen sind ganz andere. Und unser Körper synthetisiert sein Cholesterin unabhängig vom Nahrungsangebot. Das erstaunt nicht, ist Cholesterin doch enorm wichtig in unserem Körper.

Die Mär vom schlechten Fett Obwohl sich seit vielen Jahrzehnten die Menschen mit fettarmen Diäten quälen, um abzunehmen, die Erfolge nur mäßig sind und ganz im Gegenteil, immer mehr Menschen dick werden, predigen immer noch Fachleute, dass Fett fett macht. Auch heute noch vertreten Ernährungsfachverbände die Meinung, dass viele Kohlenhydrate und wenig Fett, und am besten so wenig wie möglich tierisches, das Gesündeste sind.

Wissenschaftlich nachweisbar ist der Schaden von Fett nur schwer. Die Datenlage ist uneinheitlich. Viele Studien, die die Schädlichkeit nachweisen, weisen methodische Fehler oder andere Unzulänglichkeiten auf. Dem entgegen stehen viele – nachweisbare – Argumente FÜR Fett:

- Fette sind unverzichtbar als Baustoff für die Zellmembranen jeder einzelnen unserer Zellen.
- Fett sättigt rasch und langanhaltend. (Kohlenhydrate sättigen gegebenenfalls auch schnell, niemals aber langanhaltend.)
- Mit Fett schmeckt's besser, denn viele Aromastoffe in unseren Lebensmitteln und aus Würzzutaten sind fettlöslich.
- Wenn wir reichlich Fett als energiereichen Nährstoff essen und gleichzeitig nur minimal Kohlenhydrate, führt das dazu, dass

## Cholesterin – überlebenswichtig!

Cholesterin ist Bestandteil der Zellwände jeder einzelnen unserer Körperzellen. Es ist Ausgangsstoff für Hormone, ohne die unser Körper nicht funktionieren würde. Dazu gehören die sogenannten Glucocorticoide wie Cortisol (Seite 27) und unsere Sexualhormone. Cholesterin wird außerdem für die Bildung von Gallensäuren benötigt, die wiederum unverzichtbar für die Verdauung von Fett sind.

der Körper das Fett als Energielieferante (Seite 14) verwendet. Der Stoffwechsel »lernt«, Fette als Energieträger für sofortige Energie zu nutzen.

- Wenig Kohlenhydrate und viel Fett im Essen bringen uns in einen Stoffwechselzustand, in dem wenig Insulin ausgeschüttet wird. Das verhindert effektiv das unangenehme Hungertal bereits kurze Zeit nach einer Mahlzeit. Denn das wird ausgelöst durch insulinbedingten Unterzucker.
- Mehrfach ungesättigte Fette sind Vorstufen wichtiger Botenstoffe u. a. für die Regulation von Entzündungsprozessen.

- Fette bzw. deren Bestandteile dienen als Transporter für die fettlöslichen Vitamine A, D, E, K aus dem Darm in den Körper.
- Fett ist Bausubstanz für Schutzfett und Polsterfett (um Organe wie die Niere, an der Fußsohle, in der Augenhöhle) und Isolationsfett (Unterhautfett).

## Vorteile von mehr Fett, weniger Kohlenhydraten

Die Gründe dafür, dass LCHF so rasch mehr und mehr Anhänger findet, sind vielfältig:

- Low Carb High Fat ist für viele Menschen **eine angenehme Art, um überschüssige Pfunde loszuwerden** bzw. das Gewicht zu halten. Denn viele Menschen sind vom Stoffwechselltyp her kohlenhydratsensitiv (Seite 14), empfinden eine kohlenhydratarme Ernährung als angenehm und tolerieren fettreiche Speisen gut.
- Wer LCHF isst, wird **keine Heißhungerattacken** erleben. Auch dann nicht, wenn nur kalorienknapp gegessen wird, also weniger Energie übers Essen aufgenommen wird, als verbraucht wird. Das liegt daran, dass bei LCHF dauerhaft niedrige Insulinspiegel im Blut vorherrschen. Für Heißhunger ist immer ein Unterzucker verantwortlich. Und häufigste Ursache für Unterzucker bei

ansonsten gesunden Menschen ist zu kohlenhydratreiches Essen.

- LCHF ist **einfach umzusetzen und preiswert**. Sie benötigen weder besondere noch exotische Lebensmittel und auch keine Ergänzungsmittel. Das schont Ihren Geldbeutel. Und wenn Sie Ihre neue Art zu essen und zu kochen eingeübt haben, ist diese Form der Ernährung im Alltag zu Hause und auch unterwegs einfach umzusetzen.
- LCHF **schmeckt!** Denn die meisten Aromastoffe in unserer Nahrung sind fettlöslich.
- Wer sich nach dem Prinzip von LCHF ernährt, ist **frühzeitig satt**. Denn Fett sättigt – vergleicht man identische Energiemengen – besser als Eiweiß oder Kohlenhydrate. Dazu wurde in einer aktuellen ernährungswissenschaftlichen Arbeit hervorgehoben, dass dies nicht nur am Verdauungsablauf liegt – fetthaltige Speisen verweilen länger im Magen, dadurch erreichen mehr Sättigungssignale das Gehirn – sondern auch an fetttypischen Geruchs- und Geschmacksaromen, die das Sättigungsgefühl mit auslösen.
- LCHF zu essen ist sowohl als kurzzeitige, strengere Diätform von Low Carb geeignet als auch als **Langzeitmethode** für kohlenhydratsensitive Menschen (Seite 14).

## Kohlenhydratsensitiv oder nicht?

Nicht alle Menschen sind mit der gleichen Nahrung gleich glücklich. Und so ist auch LCHF nicht für alle Menschen das geeignete Abnehmprogramm bzw. die geeignete Methode, das Wunschgewicht zu halten. Das liegt daran, dass es verschiedene Stoffwechselltypen gibt. Abhängig von unserer ganz individuellen Ausstattung mit Enzymen und unserer hormonellen Grundkonstitution, gehören wir entweder zu den Menschen, die große Mengen an Kohlenhydraten gut verdauen und in Energie umsetzen können, oder zu solchen, die bereits bei nur geringen Kohlenhydratmengen Fett ansetzen.

Oder wir gehören weder zum einen noch zum anderen Extrem, sind also ein Stoffwechsel-Mischtyp. Besonders gut geeignet ist LCHF für kohlenhydratsensitive Menschen. Denn sie vermissen die Kohlenhydratrate in ihrer Ernährung nicht, ganz im Gegenteil, sie fühlen sich wohler, wenn sie kohlenhydratarm essen. Gleichzeitig verträgt der kohlenhydratsensitive Stoffwechselltyp zu meist gut Fett. Er kann es gut verdauen und es schmeckt ihm.

**Fett als bester Energielieferant**  
Und wieder eine Tatsache, die zunächst paradox klingt: Wir sollen

viel Fett essen, obwohl der Körper es bzw. seine Bestandteile selbst bilden kann? Ja, sollen wir, denn wir möchten bei LCHF, dass die Fette als Energielieferanten für alle körperlichen und geistigen Tätigkeiten sowie für die Abläufe in unserem Stoffwechsel dienen. Sobald der Körper gelernt hat, die Fette dafür zu verwenden, kann dies auch effizient das Abnehmen unterstützen, weil dann auch Speicherfett aus Fettpolstern für die Gewinnung von Energie verwendet wird.

In der Tat: Nahrungsfette bzw. deren Bausteine, die Fettsäuren und das Glycerin, können vom Körper zum allergrößten Teil selbst aus einfachen Ausgangsstoffen aufgebaut werden, auch das körpereigene Cholesterin. Das hat seinen einfachen Grund darin, dass die Fette so große Bedeutung als Baustoffe und Wirkstoffe im Körper haben. Der Körper muss unabhängig von einer (regelmäßigen) Zufuhr von Fettbausteinen über die Nahrung sein, weil er diese in jedem Moment etwa für den Aufbau von Zellmembranen benötigt.

**Omega-Fettsäuren:** Lediglich die langkettigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren Linolsäure (Omega-6-Fettsäure) und Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) müssen über die Nahrung zugeführt werden. Von diesen hochreaktiven Fett-

säuren benötigen wir aber nur sehr geringe Mengen.

### Fett zur Krankheitsprophylaxe

Essen, das nur ein Minimum an Kohlenhydraten enthält, schont unsere Bauspeicheldrüse und die insulinproduzierenden Zellen. Es führt zu dauerhaft niedrigen Blutzuckerspiegeln, was wiederum verschiedenen Zivilisationskrankheiten vorbeugt: etwa schädlichen Arterienveränderungen, hohem Blutdruck, der Ausbildung eines Typ-2-Diabetes sowie von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Warum Fett auf einmal schlank macht

Saßen wir also jahrzehntelang in der Fettfalle, weil wir fettarm gegessen haben? Vieles deutet darauf hin. Aber warum nur konnte das Fett in einen so schlechten Ruf geraten, dass wir unsere Rinder und Schweine immer magerer züchteten, Butter und Schmalz aus der Küche verbannten, dass jede Menge an fettreduzierten Produkten erfunden und gekauft wurden (und werden)?

Ein Blick zurück: Bereits in den 50er-Jahren ergaben Studien angeblich, dass das Risiko für Erkrankungen der Herzkranzgefäße (und damit Herzinfarkt) mit steigendem

Fettverzehr anstieg. Längst weiß man, dass die Daten dafür nicht objektiv ausgewählt waren. Wissenschaftliche Untersuchungen brachten dann Erkenntnisse über den Zusammenhang zwischen einem hohen Verzehr sogenannter gesättigter Fettsäuren und schlechten Blutfettwerten, was wiederum das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht. Auch ist mittlerweile bekannt, dass es nicht die Nahrungsfette sind, die die Blutfettwerte in die Höhe treiben, sondern – sofern andere Krankheiten ausgeschlossen sind – eine ungünstige Stoffwechsellage und Übergewicht. Mehr dazu weiter unten.

Und weil es so einfach klang und so griffig: Weniger Fett macht weniger fett und weniger Cholesterin im Essen macht bessere Blutcholesterinwerte, darum waren diese vermeintlichen Wahrheiten auch für alle Laien auf dem Gebiet der Ernährung und für Betroffene so schlüssig. Über Jahrzehnte.

**Auf der Suche nach Antworten** Metaanalysen der vergangenen Jahre, also Gesamtschauen vieler Studien rund um das Thema Fett und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, bestätigen inzwischen, was für viele längst offensichtlich war: Fettsparren allein ist kein Allheilmittel für entgleiste Blutfettwerte, Magerkost



allein lässt das Herz nicht gesünder bleiben.

Wissenschaftliche Erkenntnisse sind immer im Fluss. Unser Verständnis von Stoffwechselfvorgängen im Körper verfeinert sich ständig. Moderne Geräte und Analyseverfahren machen das möglich. Daher können die Fachleute heute Ergebnisse von Forschungsarbeiten, die vor Jahrzehnten durchgeführt wurden, anders betrachten und bewerten als damals. Das eröffnet auch ganz neue Sichtweisen. Auf diese Weise verstanden die Forscher also nach und nach, dass die Fettverdauung einerseits und die Verstoffwechslung der Fette und des Cholesterins im Körper andererseits zwar vielfach miteinander verzahnt sind, aber sie erkannten auch, dass fettreiche Nahrung nicht automatisch schlechte Blutfettwerte ergibt.

### Das Metabolische Syndrom

Bei einer unserer häufigsten Zivilisationskrankheiten, dem sogenannten Metabolischen Syndrom, kann durch eine Umstellung der Ernährung (in Kombination mit reichlich Bewegung) eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustands erreicht werden, ganz ohne Medikamente. Das Metabolische Syndrom ist gekennzeichnet durch körperstammbetontes Übergewicht, Bluthochdruck, ungünstige Blutfett-

werte und dadurch, dass die Körperzellen insulinresistent sind. Das bedeutet, sie reagieren auf Insulin nicht mehr mit Einschleusung von Nährstoffen ins Zellinnere, sondern bleiben verschlossen. Die über die Nahrung aufgenommenen energieliefernden Nährstoffe können nicht verstoffwechselt werden, sondern müssen im Fettgewebe gespeichert werden.

Eine krankmachende Insulinresistenz entsteht durch eine jahrelange Kombination von überkalorischem Essen, Bewegungsmangel und Übergewicht.

### Metabolisches Syndrom – den Teufelskreis durchbrechen

Die schwedischen LCHF-Pioniere Anfang der 2000er-Jahre haben dies jedenfalls mit ihrer Ernährungsweise geschafft. Eine Nahrung mit minimal Kohlenhydraten und großen Mengen Fett setzt am Insulin an und polt zweitens den Stoffwechsel um: Wenig Nahrungskohlenhydrate bedeutet, niedriger Blutzuckerspiegel, bedeutet geringere Insulinausschüttung ins Blut. Damit die Zellen aber dennoch gut mit Energie versorgt sind, gibt es Fett als Energieträger, das der Stoffwechsel bald lernt gut einzusetzen.

Wenn das Essen kalorienangepasst ist, auf keinen Fall aber kalorienre-

duziert(!) und wenn mehr Bewegung in den Alltag eingebaut wird, passiert das Unglaubliche: Sie nehmen mit einer fettreichen Ernährung ab. Dann dient das Nahrungsfett als Energiequelle und körperliche Betätigung tut ihr Übriges, dass unschönes Depotfett gleich mitverbrannt wird. Ein Leichtes für unseren Stoffwechsel, wenn er einmal auf die Verwertung von Fett gepolt ist.

## Was Sie essen dürfen – die Lebensmittelgruppen

Am einfachsten ist Ihre LCHF-Ernährung umzusetzen, wenn Sie um industriell verarbeitete Fertig- und Halbfertigprodukte im Supermarktregal einen großen Bogen machen und Ihre Mahlzeiten mit möglichst unverarbeiteten Zutaten selbst zubereiten. Dazu finden Sie im Rezeptteil dieses Buches viele Ideen.

Wer selbst in der Küche steht, weiß, was in seinem Essen drin ist, und kann die Zusammensetzung einer Mahlzeit selbst bestimmen. So meiden Sie ungünstige Zutaten wie Geschmacksverstärker (die Heißhunger auslösen können) oder Süßstoffe, die uns auf Süßes trainieren. Denn das ist das genaue Gegenteil davon, was wir bei LCHF wollen.

Es gibt allerdings durchaus einige sinnvolle verarbeitete Produkte, z. B.

