

Was genau ist Low Carb?

Low Carb boomt und das ist auch richtig so, denn Studien beweisen, dass es sinnvoll sein kann, weniger Kohlenhydrate aufzunehmen.

Der englische Begriff »Low Carb« bedeutet Kohlenhydratminimierung. »Carb« ist die Abkürzung für Carbohydrates, also Kohlenhydrate, »Low« heißt nichts anderes als wenig, niedrig oder gering. Besonders beliebt ist Low Carb bei Reduktionsdiäten. Wissenschaftlich ist eindeutig bestätigt, dass eine kalorienreduzierte »Low-Carb-Diät« das Körpergewicht effektiv senken kann. Gleichzeitig kann diese Kostform bestimmten Krankheiten vorbeugen und zu einer Heilung oder Linderung beitragen. Eine kohlenhydratarme und damit einhergehend relativ fettreiche Ernährungsweise im Rahmen einer sinnvoll zusammengesetzten Kost kann sehr gesund sein. Das zeigt sich auch darin, dass die medizinischen Fachgesellschaften inzwischen in ihren Empfehlungen bei bestimmten Erkrankungen neben den klassischen kohlenhydratreichen auch kohlenhydratarme Kostformen aufführen. Ja – Ärzte, Ernährungswissenschaftler und Diätassistenten

empfehlen die kohlenhydratarme bzw. -reduzierte Ernährungsweise im Sinne einer »Low-Carb-Kost«.

Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass insbesondere zu Beginn einer Gewichtsreduktion eine kalorienreduzierte Low-Carb-Diät rascher zum Erfolg führt. Dies liegt unter anderem daran, dass der menschliche Körper beim Aufbau der lebenswichtigen Glukose (Traubenzucker) aus anderen Nahrungsbestandteilen im Rahmen der sogenannten Glukoneogenese viel Energie verbraucht. Zwar zeigen die meisten Studien auch, dass nach sechs bis zwölf Monaten Low-Carb-Diäten nicht effektiver sind als die herkömmlichen Low-Fat-Diäten, aber in Low Carb steckt noch viel mehr: Eine kohlenhydratarme Ernährungsweise führt zu einer schnellen Blutzuckersenkung und einer Reduktion des Insulinspiegels und beugt so (Heiß-) Hungerattacken vor. Die gute und früh einsetzende

Ein paar Zahlen und Fakten

Deutschland wird zum »Dickland«: Bereits 25 Prozent aller in Deutschland lebenden Kinder und Jugendlichen sind übergewichtig, so die neuesten Studienergebnisse. Bei den erwachsenen Männern sind es »runde« 65 Prozent und bei den Frauen sieht es auch nicht viel besser aus: ca. 55 Prozent haben einen Body-Mass-Index (BMI) > 25 . Als adipös, also krankhaft übergewichtig (BMI > 30), gilt bereits jeder Fünfte und fast eine Million Deutsche sind mit einem BMI über 40 sogar extrem fettsüchtig und damit regelrecht lebensbedrohlich gefährdet.

Sättigung wird vor allem durch den hohen Eiweißgehalt der Low-Carb-Kost hervorgerufen. Außerdem wird der Blutdruck gesenkt und die Blutfettwerte positiv beeinflusst. Wer mit herkömmlichen Diäten keine Abnehm-Erfolge hatte, sollte es in jedem Falle mit einer Low-Carb-Diät versuchen. Viele Menschen schaffen es damit endlich Gewicht zu verlieren und bestehende Stoffwechselprobleme zu lindern.

Die Low-Carb-Ernährung eignet sich nicht nur für kurze (Abnehm-)Phasen, sondern auch bestens als Dauerkostform – zumindest für Erwachsene. Aus wissenschaftlicher Sicht sollten Kinder und Jugendliche hingegen auf eine Low-Carb-Diät verzichten, da es nicht ausreichend Studien gibt, die die Unbedenk-

lichkeit nachweisen. Auch sollten Schwangere und Stillende keine Low-Carb-Diät durchführen. In jedem Fall ist eine Low-Carb-Ernährung aber besser als einseitige Crashkuren, Nulldiät oder Heilfasten.

Kohlenhydrate im Überblick

Wenn Sie den Kohlenhydratgehalt Ihrer Ernährung einschränken möchten oder müssen, ist es hilfreich, sich zunächst ein wenig Basis-Wissen anzueignen. Daher finden Sie im Folgenden die wichtigsten Informationen kurz und knackig zusammengefasst.

Kohlenhydrate (auch Saccharide) zählen neben Eiweiß (Protein) und Fett (Lipide) zur Klasse der sogenannten Makro- bzw. Hauptnährstoffe, die vor allem als Energielieferanten dienen. Alle Kohlenhydrate setzen sich – mal mehr, mal weniger komplex – aus Einfachzuckern (Monosacchariden) zusammen und werden während der Verdauung auch wieder zu solchen abgebaut, denn nur diese kann der Körper über den Dünndarm aufnehmen. Traubenzucker (Glukose) ist der mengenmäßig wichtigste Einfachzucker für den Menschen. Glukose geht schnell ins Blut über und bewirkt eine rasante Insulinausschüttung. Daneben gibt es noch weitere Einfachzucker, nämlich den Fruchtzucker (Fruktose) und den Schleimzucker (Galaktose). Bei Lebensmitteln, die vermehrt die beiden letztgenannten Einfachzucker enthalten, kommt es zu keiner raschen Blutzuckersteigerung.

Zweifachzucker (Disaccharide) bestehen, wie der Name schon sagt, aus zwei aneinandergebundenen Einfachzuckern – dazu gehören Haushaltszucker (Saccharose), Malzzucker (Maltose) und Milchzucker (Laktose). Hier muss der Verdauungstrakt erst einmal spalten und so die beiden Einfachzucker voneinander trennen, um sie schließlich als Einfachzucker aufnehmen und »verarbeiten« zu können.

Zu guter Letzt gibt es noch die Vielfachzucker (Polysaccharide). Diese setzen sich aus einer großen Zahl von Einfachzuckern zusammen. Der wichtigste Vertreter ist die Stärke, die aus vielen Glukosemolekülen besteht. Auch die Ballaststoffe werden oft zu den Vielfachzuckern gezählt.

Ballaststoffe

Ballaststoffe, die heute korrekt als Nahrungsfasern bezeichnet werden, sind nahezu unverdauliche Nahrungsbestandteile, die vom menschlichen Körper wieder ausgeschieden werden. Dies ist aber kein Verlust, da Ballaststoffe eine wichtige Rolle bei der Verdauungsarbeit im Darm spielen und außerdem, ganz nebenbei, den Cholesterinspiegel senken – sie befördern das schädliche LDL-Cholesterin nach draußen. Ein weiterer positiver Effekt der Ballaststoffe ist, dass sie uns satt machen, ohne mit Kalorien zu Buche zu schlagen.

Ballaststoffe kommen praktisch nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor – vor allem in Vollkornprodukten,

Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst. Untersuchungen bestätigen, dass Ballaststoffe – insbesondere wasserlösliche – den Blutzucker nach einer Mahlzeit und damit die Insulinausschüttung kaum erhöhen (ballaststoffreiche Lebensmittel haben also einen niedrigen GLYX-Wert; dazu aber später mehr). Aufgrund dieser Besonderheiten sind Ballaststoffe ein wichtiger Bestandteil diätetischer Behandlungen bei den unterschiedlichsten Erkrankungen, insbesondere bei Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen und Diabetes mellitus. Die besten Erfolge wurden mit Guarkernmehl, Plantago-ovata-Samen und Fruchtfasern (Zitrus- und Apfelfasern mit reichlich Pektin) erzielt.

Wer bei Low Carb an eine geringe Ballaststoffzufuhr denkt, der irrt: Eine kohlenhydratarme Diät muss nicht automatisch ballaststoffarm sein. Um genügend Ballaststoffe aufzunehmen, sollten Sie auch während der Low-Carb-Diät täglich mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst verzehren. Andernfalls müssen die fehlenden Ballaststoffe, die nun einmal in Fleisch, Wurst oder Eiern nicht enthalten sind, durch Ballaststoffkonzentrate aus der Apotheke oder dem Reformhaus in Form von Weizenkleie, Haferkleie oder Pektin ersetzt werden. Sonst läuft die Verdauung nicht mehr optimal. Neben dem Einfluss auf die Darmtätigkeit hat eine ballaststoffreiche Ernährung mit »5 × Gemüse & Obst« noch weitere positive Auswirkungen auf die Gesundheit: Nur so können dem Körper ausreichend Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zugeführt werden. Und keine Sorge: Die in Gemüse und Obst enthaltenen Kohlenhydrate werden

die Effekte einer Low-Carb-Ernährungsweise nicht negativ beeinflussen. Wenn Sie bei Gemüse und Obst die richtigen Sorten auswählen, überlasten Sie den Organismus nicht mit Kohlenhydraten und wenn Sie zusätzlich noch auf den GLYX aufpassen, kann gar nichts schief gehen in puncto Gesundheit, Figur und Wohlbefinden.

Wie viele Kohlenhydrate sind erlaubt?

Im Gegensatz zu einer »normalen« kohlenhydratbasierten, fettarmen (»Low Fat«) Ernährungsweise (mit 55–60% Kohlenhydraten, 30% Fett und 15% Eiweiß) enthält die Low-Carb-Ernährung vornehmlich Fett (50–60%) und Eiweiß (20–35%). Der Kohlenhydratanteil ist mit nur 15–30% deutlich beschränkt. Der menschliche Körper benötigt von den verschiedenen Kohlenhydraten insbesondere die Glukose (Traubenzucker). Daher werden die meisten Nahrungs-Kohlenhydrate – egal wie komplex zusammengesetzt – im Körper zu Glukose abgebaut und auch in dieser Form transportiert. Der Anteil an Glukose im Blut wird als Blutglukose- oder Blutzuckerspiegel bezeichnet. Da beispielsweise die Herzmuskel- und Gehirnzellen vor allem Glukose verwerten und der Körper ohne ihn nicht überleben kann, muss eine gewisse Menge an Kohlenhydraten auf unserem täglichen Speiseplan stehen. Ganz ohne geht es eben nicht.

Es gibt zahlreiche Low-Carb-Varianten mit jeweils eigenen Ernährungsregeln. Die empfohlenen Kohlenhydratmengen weichen dabei teilweise erheblich

voneinander ab. Die verschiedenen Methoden nennen als Empfehlungen für die Kohlenhydratzufuhr Werte zwischen 10 und 40 Prozent als Anteil der täglichen Energiezufuhr. Dies entspricht ungefähr einer Zufuhrmenge von mindestens 70 bis maximal 130 Gramm Kohlenhydraten pro Tag. Das macht rund 280 bis 520 Kalorien (kcal) in Form von Kohlenhydraten. Bei weniger als 70 Gramm ist es nicht möglich, ausreichend gesundes Gemüse und Obst aufzunehmen.

Ich persönlich empfehle meinen Patienten, rund 100 bis 110 Gramm Kohlenhydrate (und natürlich solche mit einem niedrigen GLYX-Wert) aufzunehmen, damit die Low-Carb-Ernährungsweise nicht zu psychischen Verstimmungen führt. Bei einigen wenigen Menschen machen Kohlenhydrate so glücklich, dass es meiner Ansicht nach sogar 120 oder 130 Gramm am Tag sein können. Wichtig ist vor allem, dass Sie Kohlenhydrate über den Tag verteilt in alle (3 oder 6) Mahlzeiten einbauen. Abends sollten es aktuellen Studien zufolge jedoch möglichst wenig sein.

Welche Gesamtmenge an Kohlenhydraten Sie sich pro Tag genehmigen wollen, hängt von Ihren ganz persönlichen Zielen ab und muss individuell entschieden werden. Probieren Sie einfach aus, auf wie viel Kohlenhydrate Sie verzichten können und mit welcher Menge Sie sich wohlfühlen.

In welchen Lebensmitteln die genannten Mengen stecken, können Sie ganz leicht aus der Tabelle im hinteren Teil des Buches ersehen. Mit der Zeit bekommen