



Gesunder Genuss – Nudeln Low Carb

Wenig Kohlenhydrate essen und
trotzdem Pasta genießen – so funktioniert's



Warum Low-Carb-Pasta?

Auch wenn sich das jetzt schrecklich gesund anhört, musst du bei Low Carb auf nichts verzichten. Du kannst nach wie vor Brot, Kekse und sogar Pasta essen. Das Einzige, was sich ändert, ist die Zubereitungsform.

Statt für ein leckeres Pasta-Gericht eine Packung Nudeln in kochendes Wasser zu werfen, schneidest du ein frisches Stück Gemüse in feine Streifen, bereitest eine leckere Sauce zu und genießt deine Mahlzeit ganz ohne Reue oder ein späteres Völlegefühl. Du tust dir selbst etwas Gutes, versorgst deinen Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und verzichtest dabei auf nichts. Sicher wird es dir erst ein wenig komisch vorkommen, keine »normalen« Nudeln auf dem Teller zu haben. Aber wenn du dich daran gewöhnt hast, wirst du sie auch nicht mehr vermissen. Denn alle Gerichte, die ich dir hier zeige, sehen toll aus, machen glücklich und sorgen für Lust beim Schlemmen.

Was ist Low Carb?

Vor vielen, vielen Tausenden von Jahren gab es noch kein Brot und keine Gummibärchen. Vor etwa 10.000 Jahren wurde das erste Mal Getreide aktiv angebaut. Zuckerrohr ist noch viel jünger und wurde erst einige Jahrhunderte v. Chr. aktiv angebaut. Nahrungsmittel mit Weizen und Zucker sind also erst in den letzten tausend Jahren entstanden und haben im Laufe der Zeit immer stärker überhandgenommen. Die wichtigen Nährstoffe, die wir für das Überleben brauchen, stecken jedoch gar nicht in kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln wie Brot, Reis oder Pasta, sondern vor allem in Gemüse, Fisch und Fleisch.

Doch nach und nach hat sich unsere Ernährung so entwickelt, dass wir anfangen Kohlenhydratbomben allen anderen Lebensmitteln vorzuziehen. So kam es, dass unsere Ernährung heute zu großen Teilen aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln besteht, sprich Brot, Reis, Nudeln, Fruchtsäften oder Süßigkeiten. Der Trend ist einerseits nachvollziehbar, denn diese Lebensmittel halten sich lange, lassen sich gut vorbereiten und mitnehmen. Doch wirklich gesund sind sie für uns nicht. Es wird also Zeit, uns weiterzuentwickeln, Zucker und Weizen hinter uns zu lassen und wieder ein bisschen mehr von dem zu essen, was unsere Vorfahren gegessen haben. Und so kommen wir auch schon

zu Low Carb, einer Ernährungsform, bei der die kohlenhydrathaltigen Lebensmittel reduziert und durch weitaus nährstoffreichere Alternativen ersetzt werden, die unserem Körper das geben, was er wirklich braucht.

Was sind Kohlenhydrate?

Unsere Nahrung ist aus Kohlenhydraten, Eiweiß und Fett zusammengesetzt. Kohlenhydrate sind dabei schnell verfügbare Energie. Der Körper verbraucht diese Energie sofort oder lagert sie in Form von Fett ein (dazu später mehr, siehe »Was bewirken Kohlenhydrate«, S. 14). Bei einer Low-Carb-Ernährung wird der Anteil kohlenhydrathaltiger Nahrungsmittel reduziert und die Energie stattdessen aus fetthaltigen Lebensmitteln gewonnen. Warum Fett und nicht Eiweiß? Weil Eiweiß für unseren Körper eher einen Baustoff als einen Energielieferanten darstellt. So benötigen wir Eiweiß beispielsweise zum Aufbau von Muskeln. Überschüssiges Eiweiß wird aber im Körper in Glukose umgewandelt und hat eine ähnliche Auswirkung auf unseren Insulinspiegel wie Kohlenhydrate (dazu später mehr, siehe »Was bewirken Kohlenhydrate«).

Welches Fett eignet sich für eine Low-Carb-Ernährung?

Nicht jedes Fett tut unserem Körper gut, daher ist es wichtig, auf die Produkte zu achten. Besonders gut eignen sich Butter von Weidekühen, Kokosöl und andere kaltgepresste Nussöle. Bei der Butter ist die Aufzucht der Kuh besonders wichtig, da die Milch viel mehr Omega-3-Fettsäuren enthält, wenn die Kuh frisches Gras auf einer Weide bekommen hat. Isst sie nur Kraftfutter und Mais, ist der Anteil dieser Fettsäuren deutlich geringer. Omega-3-Fettsäuren wirken entzündungshemmend und sind daher extrem wichtig für uns.

Auch Omega-6-Fettsäuren brauchen wir, aber sobald wir zu viele zu uns nehmen, wirkt sich das entzündungsfördernd auf unseren Körper aus. In vielen Produkten, die während der Produktion erhitzt wurden, wie Margarine, Sonnenblumenkern- oder Rapsöl, sind diese Fettsäuren enthalten. Hier kommt es auf das Verhältnis der Omega-Fettsäuren an.

An Nussölen eignet sich besonders gut Kokosöl zum Kochen, da es aufgrund seiner zahlreichen gesättigten Fettsäuren das hitzebeständigste Nussöl ist. Des Weiteren enthält Kokosöl Laurinsäure (eine

Fettsäure), die sich antibakteriell auswirkt. Andere Nussöle sollten nicht erhitzt werden. Viele Öle verändern ihre chemische Struktur, sobald sie erhitzt werden. Für die Zubereitung von Salaten eignen sich besonders gut kaltgepresste Öle. Deshalb solltest du auch ruhig verschiedene Ölsorten im Hause haben, am besten in kleinen Flaschen, damit sie nicht ranzig werden.

Das ist vielleicht im ersten Moment eine große Umstellung für dich. Jahrelang wurde das Fett verteufelt und Low-Fat-Produkte wurden so viel gekauft wie nie zuvor. Doch ich verspreche dir, es wird sich lohnen und deine Gesundheit wird es dir danken. Auch bei mir lag zu Beginn die größte Umstellung darin, zu Vollfettprodukten zu greifen und auf alle fettarmen Alternativen zu verzichten. Ab sofort gab es also wieder Olivenöl, Sahne, Vollmilch (3,5 % Fett) und Frischkäse mit Doppelrahmstufe. Abgesehen von dem psychischen Aspekt (Ich soll Fett essen, um schlank zu bleiben?) war das absolut kein Problem. Ich fühle mich seitdem wunderbar, energiegeladener und voller Motivation. Und das Beste an einer Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und dafür mehr Fett ist, dass du dich wieder auf deinen Körper verlassen kannst. Wenn du



Hunger hast, braucht dein Körper tatsächlich Energie und hat nicht nur Heißhunger auf Süßigkeiten. Warum das so ist, erfährst du im nächsten Absatz.

Was bewirken Kohlenhydrate?

Wenn du etwas Kohlenhydrathaltiges isst, gelangt dieser Zucker in dein Blut und der Blutzuckerspiegel steigt an. Damit er wieder gesenkt wird, muss das Hormon Insulin ausgeschüttet werden. Dieses teilt den Zellen mit, dass Glukose verfügbar ist und aufgenommen werden soll. Denn täte sie das nicht, ginge es uns schon bald nicht mehr so gut. Uns würde schlecht werden, wir würden umkippen oder im schlimmsten Fall sogar ins Koma fallen. Nach einem Anstieg pendelt sich der Blutzuckerspiegel nicht sofort wieder im Normalbereich ein, sondern er sinkt unterhalb des Normalbereichs und wir bekommen schon bald wieder Hunger, essen etwas (Zuckerhaltiges) und der Prozess beginnt wieder von vorn. Wir essen in dem Fall nicht unbedingt, weil der Körper tatsächlich Energie benötigt, sondern weil wir aufgrund des fallenden Blutzuckerspiegels Hunger bekommen. Zusätzlich sorgt Insulin während des Prozesses

dafür, dass kein Fett abgebaut wird, da der Körper ja gerade ausreichend Zucker im Blut hat, der abgebaut werden soll – ein Teufelskreis.

Dieser Prozess läuft ähnlich ab, wenn du viel Proteine und kaum Fett zu dir nimmst. Daher ist es so wichtig, die Kohlenhydrate in erster Linie durch Fett zu ersetzen und die Proteinmenge wie gehabt beizubehalten.

Wusstest du, dass auch Obst sehr viel Zucker enthält? Hier spricht man von Fruchtzucker bzw. Fruktose. Man kann seinen Blutzuckerspiegel also auch durch Obst in die Höhe treiben. Wie hoch der Kohlenhydratanteil jeweils ist, hängt ganz von der Obstsorte ab. Während Bananen oder Ananas sehr viel Fruchtzucker enthalten, ist der Anteil bei Beeren eher gering. Vielleicht kennst du das Gerücht, dass in Obst alle wichtigen Vitamine stecken. Das stimmt so nicht ganz. Obst enthält zwar viele Vitamine, aber diese kommen in Gemüsesorten meist in einer viel höheren Konzentration vor. Ein Beispiel: Der Vitamin-C-Gehalt der Orange liegt bei etwa 50 mg/100 g. Der Vitamin-C-Gehalt einer roten Paprika liegt hingegen bei etwa 140 mg/100 g. Er ist also deutlich höher als der der Orange.

Doch warum sollen wir sogar weniger Obst essen? Nur wegen der Kohlenhydrate? Unsere Vorfahren hatten immer nur einmal im Jahr Obst zur Verfügung. Immer dann, wenn Erntezeit war. Dann wurde das Obst gegessen und eingelagert. Wenn es aufgegessen war, mussten sie wieder bis zur nächsten Erntezeit warten. Damals wurden also nur in einem Teil des Jahres Kohlenhydrate geschlemmt, zu allen anderen Zeitpunkten war die Ernährung kohlenhydratreduzierter. Dazu kommt auch, dass es damals keine Kohlenhydratbomben wie Süßigkeiten oder Nudeln gab. Selbst zu Höchstzeiten hat sich der Kohlenhydratanteil der Ernährung somit auf ein Mindestmaß beschränkt. Das bedeutet natürlich nicht, dass du komplett auf Obst verzichten musst, aber achte auch bei Obst auf den Kohlenhydratanteil.

Sogar Ballaststoffe sind Kohlenhydrate? Sie zählen zu den sogenannten unverwertbaren Kohlenhydraten. Das bedeutet, dass sie unverdaut wieder ausgeschieden werden. Dazu zählen alle pflanzlichen Zellmembrane. Ballaststoffreiche Lebensmittel sind zum Beispiel Leinsamen, Hülsenfrüchte oder Rohkost. Ballaststoffe fördern die Verdauung, können Giftstoffe binden und machen satt, da sie aufquellen. Es ist wichtig, zu einer bal-

laststoffreichen Ernährung viel Wasser zu sich zu nehmen, damit man keine Bauchschmerzen bekommt.

Wie viele Kohlenhydrate brauchen wir?

Es gibt Richtwerte, doch diese variieren natürlich je nach Alter und Aktivität. Sehr aktive Menschen verbrauchen die gelieferte Energie quasi sofort und können daher mehr Kohlenhydrate essen als weniger sportliche Menschen. Wir empfehlen als Höchstwert etwa 120 g Kohlenhydrate am Tag, und das am besten in Form natürlicher Lebensmittel. Gemüse, Salat, Nüsse, Fleisch, Fisch und gelegentlich auch Obst liefern dir alle wichtigen Nährstoffe, die dein Körper braucht.

Grundsätzlich gilt jedoch, dass der Mensch eigentlich keine Kohlenhydrate braucht, denn die überlebenswichtigen Organe kann der Körper mit selbst hergestellter Glukose versorgen. Mach dir also keine Sorgen, dass du zu wenig Kohlenhydrate aufnimmst. Iss ganz einfach, wenn du Hunger hast, und versuche, die Kohlenhydratmenge soweit wie möglich zu reduzieren. Dadurch versorgst du den Körper ausreichend mit Energie.

Je nachdem ob du abnehmen möchtest, viel Sport machst oder dich nur wenig bewegst, kannst du mehr oder weniger Kohlenhydrate essen. Ganz wichtig ist es jedoch, dass du dich damit wohlfühlst. Wenn du dich zwingst, nur 50 g Kohlenhydrate am Tag zu essen, und dich aber viel besser fühlst, wenn du 120 g Kohlenhydrate pro Tag isst, dann solltest du auf deinen Körper hören. Manchmal brauchen wir ein bisschen mehr als an anderen Tagen. Auch wenn es einmal entgegen deiner Überzeugung ein bisschen mehr wird, dann ärgere dich nicht, denn eine Low Carb Ernährung ist ein Lifestyle und keine kurzfristige Diät. Du selbst sollst dich mit deiner Ernährung wohlfühlen.



Wie schaut die optimale Nährstoffverteilung aus?

Genauere Zahlen kann ich dir nicht nennen, aber Folgendes hilft dir zu Orientierung. Der Kohlenhydratanteil von 120 g pro Tag macht etwa 25 % des Tagesbedarfs aus. Die empfohlene Eiweißmenge liegt unverändert bei etwa ca. 60 g. Das entspricht etwa 10–15 % des Tagesbedarfs. Der Fettbedarf liegt damit bei etwa 60–65 % des Tagesbedarfs (ca. 135 g).

Wie fängt man am besten an?

Ich empfehle dir, die Ernährung Schritt für Schritt umzustellen. Lies dich in das Thema ein und beginne, eine Mahlzeit nach der anderen umzustellen. Ich habe damals mit dem Abendessen begonnen. Zum Beispiel gab es Gemüsenudeln statt der üblichen Weizennudeln oder Fisch mit viel Gemüse und Olivenöl anstelle von Reis. Als ich mich daran gewöhnt hatte, kam das Low-Carb-Frühstück dazu. Statt Brot belege ich Gurkenscheiben mit Käse oder Ei und ab und zu esse ich morgens ein Low-Carb-Müsli oder backe Low-Carb-Waffeln. Als ich mich dann langsam an die neue Ernährung zuhause gewöhnt hatte, habe ich auch un-

terwegs kohlenhydratarne Alternativen gesucht. Nach ein paar Wochen habe ich meine Mahlzeiten für einige Tage aufgeschrieben und festgestellt, dass ich nur noch um die 50 g Kohlenhydrate am Tag zu mir nehme.

Von einem Tag auf den anderen würde ich die Ernährung nicht umstellen, denn dann fielen auch viele Gewohnheiten weg und es würde doppelt so schwer, sich an so viel Neues zu gewöhnen. Vielleicht stellst du auch fest, dass du dich nur abends mit Low Carb wohlfühlst, dann ist das auch in Ordnung. Ganz wichtig ist es, dass du eine zu dir passende Form der Ernährung findest. Ich bin mir sicher, dass du nur einen gesunden Lebensstil entwickeln kannst, wenn du davon überzeugt bist und dich damit gut fühlst – nicht zu verwechseln, mit Gelüsten auf ungesunde Süßigkeiten, weil du eventuell keine Zeit für ein vernünftiges Essen hattest. Also achte auf dich und informiere dich über deine Ernährung.

Beispiele für Low-Carb-Tage

Um das nun noch ein bisschen zu veranschaulichen, zeige ich dir 3 typische Low-Carb-Tage bei mir. An manchen Tagen

ist das natürlich auch ein bisschen mehr oder weniger. Das hängt immer ganz davon ab, ob ich für unterwegs etwas vorbereitet habe. Der Kohlenhydratanteil ist dabei ein bisschen geringer, als er das bei dir vermutlich zu Beginn sein wird. Welcher Kohlenhydratbereich für dich ideal ist, wirst du bald herausgefunden haben. Zusätzlich dazu trinke ich den ganzen Tag über viel Wasser. Damit das nicht so langweilig bleibt, gebe ich immer mal wieder Zitrone, Gurke oder Beeren in eine Wasserkaraffe. Du findest dazu mehr im Internet unter dem Stichwort »Infused Water«. Auch wenn ich Gemüsenudeln liebe, gibt es sie noch nicht zum Frühstück. Die Frühstücksrezepte findest du auf meinem Blog lachfoodies.de.

Tag 1:

- **Frühstück:** 2 Eier mit Käse, eine Handvoll Tomaten, Gurkenscheiben und eine große Tasse Kaffee mit Milch (4 g Kohlenhydrate).
- **Vormittags:** eine Handvoll Paranüsse als Snack (4 g Kohlenhydrate).
- **Mittagessen:** Pastaauflauf mit Hackbällchen (7 g Kohlenhydrate).
- **Nachmittagsnack:** 1 Gurken-Schokoladen-Muffin (2 g Kohlenhydrate)
- **Abendessen:** Paprika-Pasta mit einer