

Nicolai Worm · Doris Mular

# LOW-CARB

- ▶ Kohlenhydrate einschränken
- ▶ schlank werden ▶ besser leben

**SCHNELL UND SICHER ABNEHMEN**

Vom Erfinder  
der LOGI-  
Methode



**riva**

Nicolai Worm · Doris Mular

# LOW-CARB

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Wichtiger Hinweis**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

6. Auflage 2015

© 2011 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Ruth Botzenhardt

Umschlagabbildung: © StockFood.com/H. Bischof

Layout und Satz: Meike Herzog

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-101-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-070-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-283-4

— Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter —

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

Nicolai Worm · Doris Mular

# LOW-CARB

- ▶ Kohlenhydrate einschränken
- ▶ schlank werden ▶ besser leben

**SCHNELL UND SICHER ABNEHMEN**

Vom Erfinder  
der LOGI-  
Methode

**riva**

# Inhalt

## Worum geht's?

Essen nach dem Low-Carb-Prinzip .....	8
Die LOGI-Pyramide .....	22
Essen wie unsere Vorfahren .....	26
Die Grundpfeiler des Low-Carb-Prinzips nach LOGI .....	32
Low-Carb sanft und lecker – einfach ideal .....	36
Große Portionen und kein Kalorienzählen .....	41
Revolutionäre Erkenntnis – oder ein alter Hut? .....	44
Unter der Lupe: Kohlenhydrate und ihre Funktion .....	52
Von »guten« und »bösen« Kohlenhydraten .....	57
Glykämische Last – darauf kommt es an .....	62
Die Blutzuckerwirkung kohlenhydrathaltiger Lebensmittel .....	66
Eiweiß macht fit .....	70
Kann man zu viel Eiweiß essen? .....	77
Keine Angst vor Fett .....	80
Omega-3-Fettsäuren – was macht sie so besonders? .....	90
Abnehmen mit »Low-Carb« – gut essen und clever sättigen .....	93
Abnehmen ohne Gegenwehr – in 9 Schritten .....	97
Low-Carb im Alltag – was gibt's unterwegs? .....	102
Die ideale Speisekammer – der Low-Carb-Vorrat .....	107



## 7-Tage-Diät

Wochenplan .....	112
Einkaufsliste .....	114
1. Tag .....	118
2. Tag .....	122
3. Tag .....	126
4. Tag .....	130
5. Tag .....	134
6. Tag .....	138
7. Tag .....	142

## Rezepte

FRÜHSTÜCK .....	148
Zum Powerstart in den Tag	
SNACKS .....	160
Keine Chance dem Insulin!	
SUPPEN .....	176
Schnell und heiß für Körper und Seele	
SALATE .....	190
Als Beilage und zum Sattessen	
GEMÜSE .....	206
Ein leckeres »Muss«	
FISCH .....	216
Flotte Flosse zweimal pro Woche	
FLEISCH .....	230
Und wieder viel Gemüse dazu	
DESSERTS .....	246
Die Beeren sind los	
 <b>Zum Nachschlagen</b>	
Glossar .....	258
Rezeptregister .....	266



# Worum geht's?

*Low-Carb statt Low-Fat,  
gesundes Abnehmen mit Genuss!*



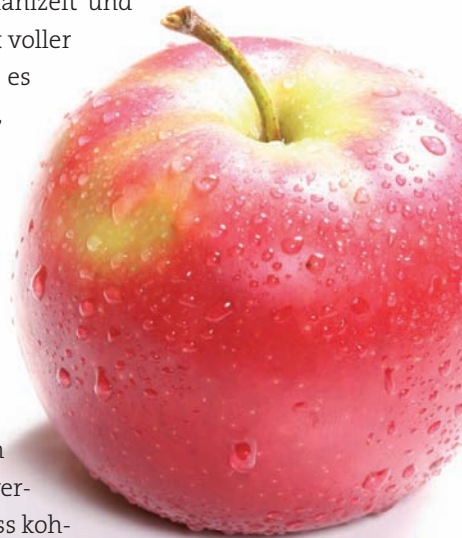
# Essen nach dem Low-Carb-Prinzip

*Low-Carb – was heißt das eigentlich? Der Begriff aus dem Englischen ist die Abkürzung für »Low-Carbohydrate Diet«, bezeichnet also einen »niedrigen Kohlenhydratgehalt« in der Nahrung.*



»Low-Carb« – kohlenhydratarm – zu essen, ist ein Esstrend, der sich inzwischen weltweit immer mehr durchsetzt. Wer etwas für seine schlanke Linie und seine Gesundheit tun möchte, verzichtet auf üppige Portionen Zucker und Stärke. Statt auf »Low-Fat« setzen Millionen Figurbewusste jetzt auf »Low-Carb«. »Fett macht fett« – das gilt nicht mehr. Und »Fett macht krank« erst recht nicht. Denn die Menschen in den Industriestaaten haben in den letzten Jahrzehnten immer mehr Fettanteile aus ihrer Kost verbannt – und wurden dabei immer dicker. Wissenschaftler haben gesucht und viel verdächtigere Dickmacher gefunden: üppige Portionen Brot und Backwaren, Nudeln, Kartoffelprodukte und Reis zu jeder Mahlzeit und zwischendurch süße, fettige Snacks – alles steckt voller »böser« Kohlenhydrate und es ist so billig, dass es sich alle jederzeit leisten können. »Böse« sind sie, weil sie nicht lange genug satt halten, sondern im Gegenteil schnell wieder Appetit nach mehr machen. Und da sie wenig kosten, essen wir reichlich, und unmerklich wird es zu viel!

Dem kohlenhydratarmen Essen gehört die Zukunft! Darin sind sich viele Ernährungsexperten einig. Und nicht nur die: Seitdem feststeht, dass Übergewicht in den letzten Jahren umso öfter auftritt, je höher der Kohlenhydratverzehr ist, glaubt niemand mehr so recht daran, dass kohlenhydratreiches, fettarmes Essen schlank hält. Und wenn es darum geht, Übergewicht loszuwerden, gibt es keine erfolgreichere Diät als die kohlenhydratarmer. Das ist nunmehr wissenschaftlich eindeutig bewiesen. Immer mehr Experten raten deshalb zur Kohlenhydratreduktion und immer mehr Verbraucher folgen der Empfehlung und sind dankbar. Sie geben jetzt wieder »Butter bei die Fische« und verzichten stattdessen lieber auf Pizza, Pasta, Toast und süßes Naschwerk sowie viele andere raffinierte Verführer. Und statt Erfrischungslimonaden, Fruchtsäften und Eistees trinken Figurbewusste wieder mehr, natürlich Wasser.



Ein Leben ohne Brot? Geht das? Unsere lieb gewonnenen Ernährungsgewohnheiten einfach über Bord kippen? Morgens das »gesunde« Müsli oder das geliebte Brot, mittags Reis, Kartoffeln oder Nudeln und abends noch einmal belegte Brote. Nie wieder? Keine Sorge, solch strikte Verbote müssen gar nicht sein. Und wenn man sich erst einmal die Rezepte im hinteren Teil dieses Buches angesehen hat, wird schnell klar: Das kohlenhydratreduzierte Essen ist alles andere als genussfeindlich! Im Gegenteil – das ist Spitzenküche. Kein Sternekoch würde es wagen, für viel Geld den Teller mit Nudeln oder Kartoffeln zu beladen. Vielmehr setzt er auf Fisch, Geflügel oder Fleisch in Kombination mit feinem Gemüse und vielleicht einem Alibikartöffelchen. Dass das hervorragend schmeckt, wird jeder anerkennen. Dass es zugleich auch der Weg aus dem Übergewichts-drama ist, muss von vielen aber erst noch erkannt werden.

### Wo liegt das Problem?

Wir essen immer noch große Mengen kohlenhydratreicher »Sättigungsbeilagen« zu den Hauptgerichten. Weil wir es so gewohnt sind. Warum ist das unsere Esstradition? Weil unsere Eltern und Großeltern im Verhältnis viel mehr Geld für die Nahrung ausgeben mussten. Vor 50 Jahren gingen noch etwa 40 Prozent des Einkommens für das Essen drauf. Heute liegen wir im Schnitt bei etwa 14 Prozent. Damals musste man versuchen, so kostengünstig wie möglich an die notwendige Nahrungsenergie und die Nährstoffe zu kommen. Deswegen gab es auch nur einmal die Woche Fleisch. Man konnte sich nicht mehr leisten. Die Energie für die harte Muskelarbeit während der Woche holte man sich kostensparend aus Brot und Backwaren, Kartoffeln und Nudeln. Diese Kohlenhydrate waren gleichzeitig ein besonders effektiver Treibstoff für die arbeitenden Muskeln. Denn nicht nur die Arbeit an sich, sondern allein schon der Weg zum Arbeitsplatz war damals oft beschwerlich und energiezehrend. Weil die Muskeln damals all die Stärke und den Zucker ständig verbrannten, hat unseren Vorfahren diese Kohlenhydratmast auch keine gesundheitlichen Probleme bereitet. Sie haben viel davon gegessen und viel davon verbrannt.



Wenn Sie heute immer noch traditionell essen wollen, bitte, aber dann müssen Sie auch traditionell leben! Weg mit den Rolltreppen und Aufzügen, her mit einem Fernseher ohne Fernbedienung, zu Fuß oder mit dem Fahrrad in die Arbeit. Dort dann richtig malochen und nicht bequem am Schreibtisch vor dem Computer sitzen ...

Weiterhin traditionell zu essen, aber gleichzeitig »modern« zu leben, mit allen Annehmlichkeiten und geringstmöglicher körperlicher Anstrengung – das geht hingegen nicht gut. Zumindest bei den meisten.

In den letzten Jahrzehnten sind wir von der Nahrungsmittelindustrie regelrecht verführt worden. Sie haben uns geschickt beigebracht: Billig und bequem muss das Essen sein. Dafür kaufen sie die billigsten Grundstoffe ein, Stärke und Pflanzenöle, und bauen daraus Kalorienbomben, die mit Zucker oder Salz und künstlichen Aromen erst schmackhaft gemacht werden. Dieses Zuckerzeug und Weißmehlgebäck naschen die Menschen tagein, tagaus



zwischendurch und spülen es auch noch mit »Zuckerwasser« herunter. Weil es immer bequemer und immer kostengünstiger wird, den Hunger mit Fast-food- und Fertiggerichten zu stillen, essen wir laufend mehr davon – und damit mehr Kohlenhydrate als je zuvor. Weil Instant-Kartoffelpüree, Weizennudeln und Tiefkühl-Pommes mit wenig Aufwand gelingen, kommen Gemüse, Salate und Vollkornprodukte immer seltener auf den Teller. Damit fehlen uns auch ihre hochwertigen, empfehlenswerteren Kohlenhydrate, ihre Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und alle anderen natürlichen Inhaltsstoffe, die Gesundheit, Genuss und gute Laune garantieren.

## Kohlenhydrate sind nicht lebenswichtig

Es gibt Nährstoffe, die muss man mit der Nahrung zuführen, weil der Körper sie in seinem Stoffwechsel nicht selbst herstellen kann. Das sind die lebenswichtigen oder auch »essenziell« genannten Nährstoffe. Dazu gehören alle Vitamine und Mineralstoffe und die Spurenelemente wie auch zwei mehrfach ungesättigte Fettsäuren und neun Aminosäuren (Eiweißbausteine). Die Kohlenhydrate gehören nicht dazu! Alle anderen Aminosäuren und die vielen anderen Fettsäuren kann der Körper selbst herstellen. Auch die Glukose (auf Deutsch »Traubenzucker«) kann der Körper aus Aminosäuren und aus Milchsäure selbst herstellen.

Fast alle Gewebe und Zellen können ihre Energie aus Fett beziehen. Die Nervenzellen und das Gehirn können die notwendige Energie aus einem Abbauprodukt der Fette – den Ketosäuren – beziehen. Allein die roten Blutkörperchen und das Nierenmark sind auf Glukose angewiesen, da sie weder Fett noch Ketonkörper verwerten können. Und das bisschen Glukose für die roten Blutkörperchen und das Nierenmark können wir Tag für Tag völlig problemlos aus Eiweiß selbst herstellen.

Wir müssen also Kohlenhydrate zu keinem Zeitpunkt essen. Sie sind nicht essenziell. Allerdings sollte man immer genügend Eiweiß für diese »Verzuckerung«, das heißt für die Umwandlung von Eiweiß in Kohlenhydrate, mit der Nahrung

aufnehmen, sonst werden die benötigten Eiweißbausteine (Aminosäuren) von den Muskeln abgezweigt. Und Muskeln sollte man auf keinen Fall abbauen!

### Wann spricht man von Low-Carb?

Ausgewogen zu essen, heißt nicht, 60 Prozent der täglich benötigten Kalorien aus Kohlenhydraten, 30 Prozent aus Fett und 10 Prozent aus Eiweiß zuzuführen, wie es unsere Fachgesellschaften immer suggerieren. Was ist an diesem Ungleichgewicht »ausgewogen«? Ausgewogen im Sinne der Mengenlehre wäre in jedem Fall, von jedem Nährstoff ein Drittel aufzunehmen. Das wäre dann schon ein prima Low-Carb-Konzept.

Eine genaue und allgemein akzeptierte Definition von Low-Carb gibt es nicht. Viele Experten bezeichnen eine Ernährungsweise schon als Low-Carb, wenn weniger Kohlenhydrate gegessen werden, als heute üblicherweise empfohlen wird, die Kohlenhydrate also weniger als 50 Prozent der zugeführten Kalorien ausmachen. Führende Low-Carb-Forscher in den USA haben sich aber eine Definition ausgedacht, die sinnvoll ist und die mit diesem Buch auch bei uns Verbreitung finden soll:

	Kohlenhydratzufuhr (g/Tag)	Kohlenhydratanteil (% der kcal)
Kohlenhydratarme ketogene Diät (Low-Carbohydrate Ketogenic Diet, LCKD)	< 50	< 10
Kohlenhydratarme Diät (Low-Carbohydrate Diet, LCD)	50–<130	10–<25
Kohlenhydratreduzierte Diät (Moderate Carbohydrate Diet, MCD)	≥ 130	26–45

Low-Carb ist vor allem durch die Atkins-Diät bekannt geworden. Der New Yorker Arzt Dr. Robert Atkins hat vor 30 Jahren mit seinen Büchern eine weltweite Diät-Welle ausgelöst. Und er konnte unzähligen Menschen helfen. Sein Prinzip: In den ersten ein oder zwei Wochen höchstens 20 Gramm Kohlenhydrate. Danach, in der zweiten Phase sollten es weniger als 50–60 Gramm Kohlenhydrate pro Tag sein. Auf diese Weise würde man sein Zielgewicht erreichen. Gleichzeitig durfte man so viel Eiweiß und Fett zu sich nehmen, wie man wollte. Mit diesem Kostmix konnte eine »Ketose« hervorgerufen werden (daher der Begriff »Low-Carbohydrate Ketogenic Diet« bzw. LCKD). Die Ketose ist eine Stoffwechsellage, bei der der Körper aus Fett Ketone bildet. Das sind energiereiche Verbindungen, die auch vom Hirn und den Nerven als Zuckersersatz verwertet werden können. Die Ketose hilft außerdem, Hunger zu unterdrücken.



Die Vorstellung, mit der Atkins-Diät nunmehr nur noch Sahne und Speck, fetten Käse und fette Wurst zu essen, war allerdings vielen befremdlich. Außerdem galt dies als gesundheitlich bedenklich, weshalb Atkins heftig angegriffen wurde.

Inzwischen haben kontrollierte Studien belegt: Alles nur Vorurteile. Es ist kein Risiko zu finden. Aber es müssen gar nicht so wenige Kohlenhydrate sein. Effektiv abnehmen und Stoffwechselstörungen beheben kann man auch mit einem Low-Carb-Programm, das zwischen 80 oder 100 oder gar 130 Gramm Kohlenhydrate pro Tag liefert bzw. das zwischen 10 und 25 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten bezieht. Selbst mit »Moderate Low-Carb«, wenn also 26 bis 45 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten stammen, nehmen die meisten noch gut ab. Blutdruck, Blutzucker und Blutfettwerte sowie ihr allgemeiner Gesundheitszustand bessern sich.



### Je weniger Kohlenhydrate, desto größer der Gewichtsverlust!

Unzählige wissenschaftliche Untersuchungen der letzten Jahre haben belegt, dass die Gewichtsreduktion umso größer ausfällt, je weniger Kohlenhydrate verzehrt werden. Das lässt sich allerdings immer nur dann belegen, wenn man den Versuchspersonen keine Kalorienbeschränkung vorgibt, sondern sie »ad libitum«, also immer bis zur Sättigung essen dürfen. Es funktioniert tatsächlich: Wenn man nur die Kohlenhydrate beschränkt, aber sich sonst an Eiweiß und Fett frei bedient, schafft man es, weniger Kalorien zuzuführen, als der Körper benötigt. Dann zehrt er von seinen Reserven und man nimmt automatisch ab. Die Erklärung ist einfach. Durch die höhere Sättigung und Satttheit kommt man mit weniger Kalorien zufrieden und ohne Hungerattacken durch den Tag.

Wenn man aber Versuchspersonen genau berechnete Diätpläne oder eine fixe Kalorienmenge vorgibt, dann nimmt man mit jeder Diät vergleichbar viel ab – eben so viel, wie an Kalorien eingespart wurde. Egal ob Low-Fat oder Low-Carb oder sonst eine Diät.

Da die wenigsten Menschen auf Dauer Kalorien zählen wollen, favorisiert man immer mehr das unbeschränkte Konzept, das in der Fachsprache »ad libitum« genannt wird.

### Je weniger Kohlenhydrate, desto schwieriger das Durchhalten

Die gute Nachricht war, dass man umso mehr abnimmt, je weniger Kohlenhydrate man isst. Die schlechte: Die meisten Menschen finden eine sehr stark kohlenhydratreduzierte Kost eintönig und langweilig, sodass das Verlangen nach anderen Nahrungsmitteln steigt. Da aber der Schlüssel zum erfolgreichen Abnehmen die dauerhafte Durchführbarkeit ist, muss man überlegen, wie viel Einschränkung man auf Dauer akzeptieren kann.

Durchhalten – das ist die Parole. Dafür muss jeder seinen eigenen Weg finden. Eine Kostumstellung muss so geartet sein, dass man immer noch mit Freude essen und genießen kann, damit sich nach dem Essen Sättigung und Befriedigung einstellen. Jede Ernährungsumstellung, die das nicht erfüllt, die nach einigen Tagen nur noch Widerwillen erzeugt, kann man sich sparen. Man wird sie sowieso nicht durchhalten.

Wir werden in diesem Buch deshalb keine radikale Low-Carb-Diät vorgeben. Es darf aber jeder, der schneller und effektiver abnehmen will, die Kohlenhydratportionen verringern oder auch gänzlich darauf verzichten. Jeder muss seinen eigenen Weg finden!

## Satt essen – gewusst wie!

Mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate zu essen, sättigt stärker und hält länger satt. Und es macht zufriedener, denn nach eiweißreichen Mahlzeiten mit üppigen Gemüsebeilagen kommt das Verlangen nach den unwiderstehlichen süßen und meist auch noch fettreichen kleinen Häppchen gar nicht erst auf, und unkontrollierbares Frustessen entfällt.

Um das zu erreichen, müssen Sie auf nichts verzichten, nur bei manchen Lebensmitteln sollten die Portionen schrumpfen. An erster Stelle bei den Sättigungsbeilagen. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie müssen auf zu viel verzichten, dann gehen Sie es gemächlicher an. Sie müssen nicht gänzlich Kohlenhydrate streichen! Brot, Reis, Spaghetti und Kartoffeln sind per se keine ungesunden Dickmacher. Sie werden erst dazu, wenn wir zu viel davon essen und uns nicht körperlich anstrengen – und das passiert immer und immer wieder!



Früher hatten wir aus finanziellen Gründen diese Sättigungsbeilagen zur Basis unserer Hauptmahlzeiten erklärt, dabei geht es sehr wohl und sogar besser ohne sie und wir können uns das heute finanziell leisten! Besser geht es uns ohne die Kohlenhydratbomben, weil wir uns dann satt essen können, insgesamt über den Tag verteilt aber weniger und auch seltener zwischendurch essen. Wer kohlenhydratärmer isst, isst typischerweise auch kalorienärmer!

## Gute Figur – zu teuer?

Dieses Phänomen ist weltweit zu beobachten, aber in Deutschland besonders häufig: Gutes und gesundes Essen ist nicht unsere Hauptpriorität. Der dritte Fernseher, das Zweitauto, die Urlaubsreisen, die Klamotten und die Kosmetik – für all das gibt man viel mehr Geld aus als für die Basis der Gesundheit. Gerade wenn das Haushaltsgeld knapp geworden ist, greifen viele vermehrt zu den günstigsten Nahrungsmitteln wie Nudeln und Reis. Keine Frage, der Kilopreis von Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch ist viel höher. Doch diese Rechnung geht nicht auf, Ihr Einkauf wird nur auf den ersten Blick teurer. Essen Sie einmal

probeweise kohlenhydratarm, dafür eiweißreicher mit Gemüse und Salaten und jeweils kleinen Portionen Öl: Sie werden automatisch kleinere Portionen und auch seltener zwischendurch essen!

Warum? Zucker und Stärke machen nicht dauerhaft satt! Nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit meldet sich bald wieder Appetit, der oft mit dem Nächstbesten gestillt wird: Schokoriegel, Brezeln, Gummibärchen und Co. So summieren sich über den Tag Kohlenhydrate und somit Kalorien zu weitaus größeren Mengen, als wir verbrennen können. Überflüssige Energie, die in die Fettdepots abgeschoben wird. Wir mästen unsere Rettungsringe also wahrlich nicht nur mit Fett, sondern auch mit Zucker und Stärke! Weil diese uns verführen, immer mehr zu essen – viel zu viel! Ein gewichtiges Problem!

## Mediterran Low-Carb genießen

Die Low-Carb-Ernährung erinnert im Grunde stark an die Ernährungsweise am Mittelmeer. Wer es sich leisten kann, isst dort nicht nur Pizza und Pasta. Sehr beliebt sind solche Köstlichkeiten wie Melone mit Schinken, Feigen mit Salami, Meeresfrüchtesalat, eingelegtes Gemüse, Rohkost mit Öldip usw. Zur Hauptspeise wird man Fleisch, Geflügel oder Fisch essen, mit Gemüse als wichtigster Beilage. Als Nachspeise gibt es Käse und Obst. Das ist perfektes Low-Carb, das super schmeckt!

## LOGIsch »Low-Carb«

Es ist so einfach, auf wohlschmeckende und einfache Art und Weise für immer schlank zu bleiben oder es wieder zu werden. Dazu muss man auch gar nicht Kalorien oder Kohlenhydrate zählen. Man soll das Essen genießen und nicht rechnen! Als Hilfsmittel dient meine LOGI-Pyramide (siehe Seite 23). Sie ist die ideale Basis für den täglichen Speiseplan.

LOGI steht für »Low Glycemic and Insulinemic Diet« und bedeutet, dass Nahrungsmittel mit niedriger Blutzucker- und Insulinwirkung bevorzugt wer-

den. Konkret muss dafür einerseits die Menge an Kohlenhydraten reduziert und andererseits die Kohlenhydratqualität beachtet werden. Die Basis der Ernährung bilden stärkearme Gemüse, Salate und Früchte in Kombination mit eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Fleisch oder Fisch. Gleichzeitig wird auf eine hohe Fettqualität geachtet. Es sollten bevorzugt einfach ungesättigte Fettsäuren wie z. B. Olivenöl verwendet werden und es ist ein günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren anzustreben.

LOGI ermöglicht bei sehr geringer Energiedichte, hoher Sättigungswirkung und lang anhaltender Satttheit eine dauerhaft niedrige Kalorienzufuhr in Kombination mit einer optimalen Nährstoffversorgung. Eine Gewichtsreduktion wird auf diese Weise erleichtert. Aber selbst bei ausbleibender Reduktion des Übergewichts werden mit dieser Kostumstellung alle Facetten des Metabolischen Syndroms deutlich verbessert. Der Begriff Metabolisches Syndrom, auch Insulinresistenz-Syndrom oder Syndrom X genannt, bezeichnet das gleichzeitige Zusammentreffen von gestörtem Zuckerstoffwechsel, gestörtem Fettstoffwechsel und Bluthochdruck – mit oder ohne Übergewicht. Dazu kommen meist noch hohe Insulinspiegel, eine gestörte Blutgerinnung und hohe Harnsäurewerte. Mit einem Metabolischen Syndrom hat man bereits ein zweifach erhöhtes Herzinfarktisiko. Auch das Krebsrisiko ist merklich erhöht. Außerdem ist damit die Wahrscheinlichkeit, einen Diabetes zu entwickeln, extrem hoch.



Wenn drei von fünf Kriterien zutreffen, spricht man vom Metabolischen Syndrom:

- Taillenumfang: Männer > 94, Frauen > 80 cm
- Triglyzeride: > 150 mg/dl
- HDL-Cholesterin: Männer < 40 mg/dl, Frauen < 50 mg/dl
- Blutdruck: > 130 mm Hg syst. und/oder > 85 mm Hg diast.
- Nüchtern-Blutzucker: > 100 mg/dl; Diabetes-Medikation

Wer also ein Metabolisches Syndrom aufweist, der sollte schleunigst etwas dagegen tun, um den drohenden Erkrankungen zu entkommen. Mit Low-

Carb-Ernährung können Menschen mit Übergewicht, Metabolischem Syndrom und Typ-2-Diabetes auf einfache Art und Weise erhebliche Verbesserungen ihres Gesundheitszustands erreichen. Und dazu müssen sie nicht einmal abnehmen. Logisch, dass sich mit dieser Ernährungsumstellung erhebliche Einsparungen bei den Medikamentenkosten erzielen lassen. Und wenn Sie mit Low-Carb auch abnehmen, wird alles noch besser! Das ist der große Unterschied zu den Low-Fat-Diäten. Damit die den krankhaften Stoffwechsel verbessern können, MUSS man abnehmen! Mit Low-Carb muss man nicht abnehmen – die Gewichtsabnahme verstärkt nur den ohnehin schon günstigen Effekt!

info

### Erwünschte Nebenwirkungen

»Low-Carb«, insbesondere wenn es nach dem LOGI-Konzept gelebt wird, das alle bekannten Aspekte der gesunden Ernährung einbezieht, hat viele willkommene Nebeneffekte. Das gute und ausgewogene Essen lässt nicht nur das

Übergewicht verschwinden, sondern es ist der natürliche Gegenspieler des Metabolischen Syndroms. Mit Low-Carb mindert man diese Gesundheitsrisiken, selbst wenn man nicht abnimmt. Und wenn man abnimmt, dann umso mehr!

Ernährung nach der LOGI-Methode heißt: Bei jeder Hauptmahlzeit kommen Gemüse, Salat oder Früchte als Sättigungsgrundlage auf den Teller. Dazu kommt eine große Portion von etwas Eiweißreichem. Angereichert wird das Gericht mit hochwertigen Pflanzenölen. Und wer mag oder nicht verzichten kann, darf dazu noch kleine Beilagenportionen Reis, Nudeln oder Kartoffeln essen. Das muss aber nicht sein – vor allem nicht, wenn man zügig abnehmen will.

Diese liberale Low-Carb-Methode ist goldrichtig für Besseresser und alle, die es werden wollen. Lassen Sie sich von den vielen Vorteilen überzeugen. Für Gesundheit und Figur ist die Low-Carb-Ernährung in jeder Hinsicht ein Gewinn.

# Die LOGI-Pyramide

*Die LOGI-Pyramide ist der Dreh- und Angelpunkt dieser liberalen Low-Carb-Methode. Je breiter die Pyramidenstufe ist, desto wichtiger sind die Lebensmittel für Sie. Und Sie werden wahrscheinlich auch noch abnehmen: Obwohl die Low-Carb-Ernährung keine Diät, sondern eine ideale Dauerernährung ist, verspricht sie langfristig den größten Erfolg, schlank zu werden, zu bleiben und dem Jojo-Effekt zu entkommen.*

## *1 Basis*

Früher hieß gesunde Ernährung, jeden Tag sechs bis sieben Portionen stärkereicher Getreideprodukte, Teigwaren, Reis und Kartoffeln zu essen. Die Basis der LOGI-Pyramide ist deutlich erfrischender: Hier sind Früchte, Beeren, Gemüse und Salate die wichtigsten Zutaten. Greifen Sie zu: Bei so niedrigem Glykämischem Index und geringer Glykämischer Last (siehe hierzu Seite 58 sowie 62–69) brauchen Sie sich um die Mengen keine Gedanken zu machen. Eine bessere Grundlage gibt es nicht! Überraschend scheint vielleicht, dass sich auch Pflanzenöle in dieser wichtigen untersten Stufe tummeln. Die Ölkaraffe steht für hochwertige Fette wie Raps- und Olivenöl oder auch Walnussöl. Sie sind so wichtig für Gesundheit, Geschmack und gutes Aussehen, dass sie in einem Atemzug mit Gemüse und Salaten genannt werden müssen. Greifen Sie zu diesen Ölen, wann immer Sie beim Kochen und Backen Fett benötigen.

## *2 Satt machende Leckerbissen*

Die eiweißreichen Lebensmittel stehen an zweiter Stelle der Empfehlungen: Fettarme Fleischsorten, Geflügel, fettarmer Fisch und fettreicher Kaltwasserfisch sowie fettarme Milch und andere Molkereiprodukte machen gut und lange satt. Das gilt auch für pflanzliche Top-Eiweißquellen wie Nüsse und Hülsenfrüchte. Machen Sie Ihrem Körper eine Freude und essen Sie möglichst abwechslungsreich von diesen tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen. Dann ergänzen sich diese ideal und verbinden sich zu besonders hochwertigem Eiweiß. Das bringt den Stoffwechsel auf Trab und lässt überflüssige Pfunde purzeln.



### 3 Die Beilagen

Vollkornprodukte sollten nicht länger wichtigste Zutat Ihres Speiseplans sein, sondern nur noch als kleine Beilage zu üppigen Gemüseportionen und Sattmacher-Eiweiß gegessen werden. Denn sogar Getreideprodukte aus dem vollen Korn lassen in großen Portionen den Blutzucker so hoch ansteigen, dass an Fettabbau nicht mehr zu denken ist. Kleine Mengen zu essen ist absolut okay. Das gilt auch für festkochende Salzkartoffeln – am besten als Pellkartoffeln oder mit Schale.

### 4 Die Dickmacher

Helles Brot und Gebäck aus raffiniertem Mehl (Weißmehl), verarbeitete Kartoffelprodukte, Teigwaren, geschälter, weißer Reis, Süßwaren und gesüßte Erfrischungsgetränke sind besonders figurfeindlich. Auch in der LOGI-Pyramide stehen sie an der Spitze. Je weniger Sie davon essen, desto besser werden Sie sich fühlen! All diese industriell hergestellten Verführer schaden sowohl der Gesundheit als auch der guten Linie.



### Keine Angst vor Ketose

Dass unser Hirn und unser Nervensystem ohne Zucker nicht funktionieren, ist ein weit verbreitetes Märchen. Heute weiß man, dass diese Zellen sehr wohl in der Lage sind, sich weitgehend ohne Zucker zu versorgen. Sie können auch Ketosäuren als Energieträger nutzen und sogar einen Großteil ihres Energiebedarfs damit decken. Diese Säuren entstehen, wenn der Körper Fett aus seinen eigenen Reserven abbaut. Allerdings braucht das Zentrale Nervensystem ein paar Tage, um sich von der Glukoseverwertung auf Ketonverwertung (Ketonkörper und Ketosäuren sind das Gleiche) umzustellen. Dabei können bei manchen Menschen schon mal Kopfschmerzen auftreten. Doch nach ein paar Tagen ist diese Nebenwirkung vorbei. Falls die Energieversorgung von Hirn und Nervenzellen dann noch unzureichend ist, deckt die Glukoneogenese, die Zuckerneubildung aus Eiweiß, den restlichen Bedarf. Bei Low-Carb isst man ja genügend Eiweiß, sodass der Muskel dafür nicht herhalten muss.

Zuckerneubildung und Ketose sind zwei völlig natürliche Körpervorgänge, die immer im Hintergrund ablaufen und bei Bedarf verstärkt werden. Sie sorgen dafür, dass die Energiezufuhr besonders wichtiger und empfindlicher Körperzellen auch dann sichergestellt ist, wenn nicht oder nur wenig gegessen wird oder wenn wenig Kohlenhydrate zur Verfügung stehen – seit Menschengedenken. Übrigens decken auch Neugeborene bis zu 30 Prozent des Energiebedarfs ihres rasch wachsenden Gehirns mit Ketonen.



Dennoch wird die Ketonbildung immer wieder als etwas dargestellt, was tunlichst vermieden werden sollte. Doch da verwechselt man die natürliche Keto- se mit der krankhaften Ketoazidose. Diese Störung kommt nur als Komplika- tion bei Typ-1-Diabetikern vor, wenn sie zu wenig Insulin gespritzt haben. Sinkt der Insulinspiegel stark ab, können die Fettsäuren nicht mehr in den Fettzellen gehalten werden. Der Fettabbau nimmt zu, und die dabei entstehenden Fett- säuren werden zu Ketonen umgebaut, die in überbordender Menge das Blut übersäuern. Diese lebensgefährliche Situation hat jedoch mit der lebenserhal- tenden Ketogenese bei Kohlenhydratreduktion nichts zu tun.

Das heißt: Wir müssen unser Gehirn keineswegs mit Zucker abfüllen. Es kann genauso gut Fettabkömmlinge nutzen, und manche Hirnzellen können Fett- säuren sogar direkt verwerten. Wer einmal gefastet hat, weiß, dass das Hirn und die Nerven auch ohne Kohlenhydratzufuhr sehr gut funktionieren.

## Typgerecht essen

Es gibt Richtwerte, aber keine konkreten Vorgaben, wie die Low-Carb-Ernäh- rung genau aussehen muss. Das würde auch unseren unterschiedlichen Be- dürfnissen nicht gerecht: Je aktiver man körperlich ist, desto größere Koh- lenhydratportionen verträgt man ohne Reue. Wer sich als Übergewichtiger kaum bewegt, sollte hingegen möglichst geringe Kohlenhydratmengen zu sich nehmen, um Gesundheits- und Figurprobleme zu beseitigen. Gönnen Sie sich die neue »Ess-Klasse«: Im Prinzip leben Sie schon »Low-Carb«, wenn Sie ab morgen bei jeder Mahlzeit nur noch die halbe Menge an Stärke (etwa in Form von Brot, Nudeln oder Kartoffeln) und Zucker essen als bisher und dafür bei all den anderen leckeren Nahrungsmitteln vermehrt zugreifen.

Verbote, Nährwertberechnungen und lästige Regeln sind überflüssig. Ge- nuss und Qualität stehen im Vordergrund. Es gibt wirklich keinen Haken: Sie können gleich loslegen und ein Leben lang dabeibleiben. Die Leicht-und- lecker-Gerichte schmecken garantiert – Ihnen, Ihrer Familie, Freunden und Gästen. Von Diät keine Spur, und trotzdem werden und bleiben alle schlank.

# Essen wie unsere Vorfahren

*Ein kleiner (entwicklungs-)geschichtlicher Rückblick: Jäger und Sammler und ihre Essgewohnheiten. Daraus beantworten sich viele Fragen zur gesunden Ernährung.*

