

Kleine Gerichte & Snacks

Salate & Rohkost

Frühstück

Desserts

Kuchen & Gebäck

Iss dich fit!

Immer mehr Menschen sind überzeugt: Low-Carb-Ernährung tut ihnen gut! Sie fühlen sich besser, fitter und nehmen fast schon nebenbei ein paar überflüssige Kilo ab. Wissenschaftler untermauern die

persönlichen Erfahrungen: Eine kohlenhydratarme Ernährung ist genau das, was jahrtausendlang die typisch menschliche Ernährungsweise darstellte, an die sich unser Körper optimal angepasst hat.

Schon die Urmenschen haben sich kohlenhydratarm ernährt. Im Sommer gab es wenige Früchte, übers Jahr aber vor allem eiweiß- und fettreiches Fleisch, Pilze und was Wald und Wiesen sonst noch so hergaben. Genetisch ist der Mensch daher nicht für die hohe Kohlenhydratzufuhr unserer modernen Ernährungsweise gerüstet und verfettet unter der Last der

westlichen Küche.

Doch es gibt noch einen weiteren Grund, warum wir uns mit Low Carb so gut fühlen und obendrein auch noch abnehmen: Insulin! Das körpereigene Hormon wird immer dann ausgeschüttet, wenn Zuckermoleküle ins Blut gelangen. Sobald sich Insulin im Blut befindet, wird kein Fett mehr abgebaut, da die bevorzugte Energieform des Körpers Zucker ist. Wenn im Blut kein Zucker mehr vorhanden ist, greift der Körper auf die Zuckerdepots in Form von Glykogen in Muskeln und Leber zurück. Und erst, wenn auch diese Vorräte erschöpft sind, greift der Körper die

Fettdepots an.

Deshalb gilt: Solange Insulin im Blut verfügbar ist, kann Mensch machen was er will, die Fettreserven sind blockiert, da gibt es kein Herankommen. Je mehr Kohlenhydrate verspeist werden, umso schwieriger ist es, die Rettungsringe wieder los zu werden. Schon ein Glas Apfelschorle am Nachmittag nach dem Joggen reicht, um der Fettverbrennung einen Riegel vorzuschieben. Denn sobald sich Zucker im Blut befindet und Insulin ausgeschüttet wird, ist Schluss mit der Fettverbrennung – egal, wie schweißtreibend und anstrengend der Lauf zuvor war.