

Die Low-Carb-Ernährung

Kochworkshop
Praxis La Medica



von und mit

Dr. Ilse Rathke-Valencak
Michaela Reichl



Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Warum der Workshop?

Sind Sie übergewichtig oder haben Sie im Wechsel nur etwas Bauchfett angesetzt? Haben Sie erhöhte Triglyceride, erhöhten Blutzucker, eine Insulinresistenz, Diabetes oder eine Fettleber? Oder wollen Sie diese Erkrankungen einfach vorbeugen? Trainieren Sie im Fitnessstudio oder möchten Sie einfach so mehr Muskeln aufbauen und Ihren Körper harmonischer formen. Es gibt viele Gründe unsere Ernährung in Richtung Low Carb umzustellen. Warum? Es ist gesund, ausgewogen und einfach, wenn man sich einmal damit auseinandergesetzt hat.

Ich erlebe jedoch immer wieder Panik und Ratlosigkeit, wenn ich diese Ernährung in der Praxis empfehle. Nie mehr Brot, Nudeln und Reis? So ist die Idee zu diesen praktischen Kochkursen entstanden. Ja man kann Low Carb Brote, Nudeln und Kuchen backen. Auch Naschkatzen finden hier Ihren Genuss. Versprochen.

Wir möchten Ihnen in unseren Koch-Workshops einen Zugang zu dieser Ernährungsform anbieten. Meine Mitarbeiterin Frau Reichl und ich selbst kochen und ernähren uns schon seit Jahren mit dieser Ernährungsform. Aus ganz unterschiedlichen Gründen. Unabhängig voneinander sind wir zu der Erkenntnis gekommen, dass dies unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden (*und meinem Gewicht*) sehr gut tut. Wir haben viel ausprobiert und wieder verworfen. Der Einstieg ist oft nicht ganz einfach, da man mit völlig neuen Zutaten kochen muss, die sich in den Rezepten nicht immer eins zu eins ersetzen lassen. Wir möchten Ihnen die Möglichkeit bieten mit uns einmal auszuprobieren. Frau Reichl kocht mit Ihnen ein Gericht, welches Sie auch gleich verkosten können. Dabei werden wir Ihnen die wichtigsten Zutaten vorstellen und auch da diese (*noch*) nicht in jedem Supermarkt erhältlich sind auch unsere Bezugsquellen. Anschließend können Sie die gekochten Gerichte verkosten und gemeinsam mit Frau Reichl und den anderen Kursteilnehmern über alle Fragen diskutieren.

Wir werden diese Workshops zu unterschiedlichen Themen, einmal monatlich anbieten. Wenn Sie Interesse haben, dann melden Sie sich bei uns in der Praxis (**Tel. 0732-777759**) damit wir Sie in unserem Mailverteiler aufnehmen können. Damit werden Sie immer informiert zu welchen Themen und wann der Workshop stattfindet.

Der Kursbeitrag beträgt inkl. Materialkosten und schriftlichen Unterlagen 39 Euro.

Dauer des Kurses ca. 2 Stunden.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Warum empfehle ich als Ärztin die Low Carb Ernährung?

In unserer Nahrung befinden sich drei wichtige Gruppen von Nährstoffen. Eiweiß, Fette und Kohlenhydrate. Zu den Kohlenhydraten gehört auch der Zucker. Eiweiße können pflanzlichen oder tierischen Ursprungs sein. Eiweiß benötigt der Körper für die Struktur, fürs Immunsystem, als Grundbaustein für Hormone, zum Muskelaufbau. Kohlenhydrate sind hauptsächlich Betriebsstoff. Und Kohlenhydrate werden im Körper (*sehr schnell geht dies mit Zucker, Weißmehlen oder Bier*) in Glukose umgewandelt. Dadurch steigt der Blutzucker. Um diesen wieder zu senken, muss der Körper Insulin bereitstellen. Damit soll der Zucker in die Zellen eingeschleust werden. Dadurch fällt der Blutzucker rasch ab und es entsteht Heißhunger auf Süßes oder auf andere Kohlenhydrate. Nun muss wieder Zucker her. Durch dieses Überangebot verweigern die Zellen irgendwann die Aufnahme von Glucose und drosseln die Rezeptoren an den Wänden runter. Damit kann das Insulin nicht mehr wirken und es entsteht eine Insulinresistenz, eine Zuckerverwertungsstörungen und später Diabetes Typ II. Außerdem kann sich auch eine Fettleber entwickeln (*besonders bei Zufuhr von hohen Mengen Fructose (in gesüßten Produkten aus dem Supermarkt)*). Experten schätzen das Risiko für Leberzirrhose durch Fructose schon höher ein als durch Alkohol. Erkennbar werden diese Probleme manchmal auch schon im Blut durch erhöhte Triglyceride und erhöhte Zuckerwerte.

Kohlenhydrate sollten gut verbrannt werden, damit sie Energie liefern. Ein Mensch der sich „normal“ ernährt isst ungefähr 300 g Kohlenhydrate täglich, das sind 50% der benötigten Energiemenge. Dies tut er meist in Form von Nudeln, Brot, Reis, Kartoffeln, Säfte, Bier, Zucker und Süßigkeiten.

Wenn wir jünger sind, kann das oft noch ganz gut verstoffwechselt werden, wenn wir jedoch die 40 Jahre überschritten haben, fällt vielen Menschen auf, dass sie rund um den Bauch Fett ansammeln. Dies betrifft auch grundsätzlich schlanke Menschen. Der sogenannte Schwimmreifen oder Bierbauch ist dann auch leider sehr hartnäckig. Was ist die Ursache? Ab dem 40. Lebensjahr tritt bei Frauen und bei Männern eine Veränderung im Hormonhaushalt ein. Vermutlich können wir dadurch Kohlenhydrate nicht mehr gut verstoffwechseln. Als Schutz vor Übergewicht, von schädlichem Bauchfett, einer Fettleber und Diabetes und vor Gefäßverkalkung empfehle ich die Low Carb Ernährung.

Low Carb Ernährung ist KEINE Diät, auch wenn es durchaus möglich ist auf diesem Weg sein Gewicht zu reduzieren. Vielleicht bleibt es auch gleich, aber es könnte dann sein, dass der Bauch verschwindet und sich Muskeln aufbauen auch wenn der Zeiger auf der Waage keine Veränderung anzeigt. Ob man damit abnimmt, hängt dann natürlich auch davon ab, wie viel Fett ich sonst noch zu mir nehme.

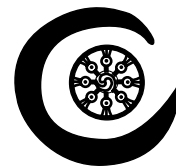
Die Low Carb Ernährung ist eine langfristig angelegte Ernährungsumstellung mit dem Ziel, gesund, fit und schlank zu bleiben.

Aber auch untergewichtige Menschen können von dieser Ernährung gewinnen. Auch hier spielt der hohe Eiweißanteil (*wichtig für Muskeln und Struktur*) verbunden mit viel Gemüse eine Rolle. Diese Menschen bauen Kohlenhydrate rasch ab. Deshalb lagern sie auch nichts ein. Was sie aber benötigen ist Struktur in Form von Muskeln. Und Muskeln brauchen Eiweiß und Bewegung um sich entwickeln zu können. Für Menschen die im Fitnessstudio ihre Muskulatur trainieren, ist diese Ernährung schon lange bekannt.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Low Carb bedeutet nicht No carb. Ich finde es stecken gute und hochwertige Kohlenhydrate in Obst, Gemüse, Samen und Nüsse. Wobei es interessant ist, dass unser Körper durchaus in der Lage ist, die benötigten Kohlenhydrate selbst herzustellen. Der erste Schritt bedeutet einfach mal die klassischen komplexen Kohlenhydrate wegzulassen. Also keine Beilagen, kein Bier, kein (*wenig*) Brot, kein Reis, keine Obstsaft, keine Kartoffeln, keine Nudeln, keine Pizza, keine Süßigkeiten. Klingt erstmals schrecklich. Ich weiß. Demgegenüber dürfen wir alles andere Essen. Fleisch, Fisch, alle Gemüse, alles an Obst, Nüsse, Milchprodukte, Sojaprodukte, Oliven, Käse, Prosciutto und viele mehr. Und ja es gibt mittlerweile Low Carb Brötchen, Pizza, Kuchen, Eis (*zum Selbermachen*). Was wir dafür brauchen? Die Lust auf Neues und andere Zutaten. Natürlich schmecken diese dann etwas anders, aber einfach auch sehr gut. Dies ist ähnlich einer Reise. Ein Schnitzel schmeckt in jedem Reiseland anders, aber durchaus in den meisten Ländern gut.

Um sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren, benötigt es jedoch ein wenig Wissen über vielleicht etwas unbekanntes Zutaten, neue Rezepte und Experimentierfreude. Wir haben in den letzten Jahren alles Mögliche ausprobiert, haben einiges verworfen und sehr vieles lieben gelernt. Diese Erfahrung möchten wir gerne in unseren Workshops weitergeben.

Was statt Zucker?

Wer wie ich ein Fan von Süßspeisen ist, dem fällt so eine Ernährungsumstellung nicht gerade leicht. Dennoch war ich begeistert wie rasch sich mein Heißhunger auf Süßes verflüchtigt hat, als ich mich einmal vom Zucker entwöhnt hatte. Mittlerweile brauche ich wesentlich weniger Süßungsmittel damit ich etwas als süß empfinde. Ich persönlich verwende fast nur Erythrit oder Kokosblütenzucker zum Süßen. Beides ist deutlich teurer als Zucker, aber dafür geht man bewusster damit um. Als Ersatz für Marmelade für mein Frühstück püriere ich mir frische oder gefrorene Früchte. In einem kleinen Marmeladenglas hält sich diese frisch gerührte Marmelade einige Tage im Kühlschrank. Bei sauren Beeren gebe ich dann etwas Erythrit dazu. Möchte ich doch in der Saison Marmelade einkochen, so gibt es Gelierzucker mit Erythrit. Dies hat mir heuer eine sehr süße (*die Trauben haben viel Sonne abbekommen*) Traubenmarmelade beschert. Grundsätzlich sollte zuerst der Zuckerkonsum radikal reduziert werden, dann werden Sie merken wie süß vieles plötzlich schmeckt. Die auf „süß“ trainierten Geschmacksknospen sind lernfähig, lassen sich problemlos für Neues begeistern. Nach einiger Zeit wird das intensive Aroma einer Schokolade mit 85% Kakaoanteil (*nur 11 g Zucker auf 100 g*) herrlich schokoladig schmecken und Sie werden das süße, klebrige Zeug gar nicht mehr schätzen.

Ich möchte einige alternative Süßungsmittel der Low Carb Ernährung vorstellen:

Kokosblütenzucker

Kokosblütenzucker wird aus dem Nektar der Kokosblüte (*der Kokospalme*) hergestellt und ist demnach sehr kostbar. Er schmeckt sehr gut karamellig ist aber auch etwas weniger süß als normaler Zucker. Ich verwende ihn sehr sparsam zum Süßen von Joghurt. Er beeinflusst ebenfalls den Insulinspiegel nur wenig. Sein glykämischer Index liegt bei 35. (*Haushaltszucker liegt bei 70*). Der Kaloriengehalt liegt jedoch bei 385/100 g. Man sollte ihn deshalb, und auch wegen dem Preis, nur sparsam verwenden.

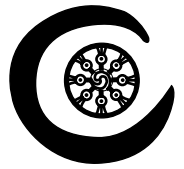
Birkenzucker – Xylit, Mannit, Isomalt

Er wird schon länger in zuckerfreien Produkten eingesetzt. Produziert wird er aus Birkenholz und ist so wie Erythrit ein Zuckeralkohol. Vom Kaloriengehalt her, liegt er ein Drittel unter dem Haushaltszucker (*240 kcal/100 g*). Er schützt genauso vor Karies (*deshalb finden wir ihn in vielen Zahnpflegekaugummis*) und hat doch einen leichten Einfluss auf den Insulinspiegel. Er führt auch häufiger als Erythrit zu Durchfall und Blähungen. Für mich persönlich kommt er nicht in Frage, da er giftig für Hunde ist. Bei Erythrit ist dieser Effekt scheinbar nicht so relevant, aber auch da bin ich vorsichtig, dass meine Shila nichts davon erwischt.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Erythrit – Xucker – Zukka

Es ist eigentlich ein natürlicher Stoff (*Zuckeralkohol*) und kommt in Obst und Pistazien vor. Hergestellt wird er im Labor aus Pilzen. Erythrit hat keine Kalorien und wirkt sich gar nicht auf den Insulinspiegel aus. Es erzeugt damit keine Blutzuckerschwankungen und keine Heißhungerattacken. Außerdem greift er nicht die Zähne an und hat keinen bitteren Nachgeschmack (*wie Stevia*). Er lässt sich sehr gut zum Backen verwenden, da er sich ähnlich dem Zucker verhält. Die Süßkraft entspricht 70% dem Zucker gegenüber. In größeren Mengen oder bei empfindlichen Menschen kann er (*wie bei allen Zuckeralkoholen*) zu Blähungen und weichem Stuhl führen. Dies ist bei Erythrit jedoch weniger häufig als bei Birkenzucker, da er bereits im Dünndarm aufgenommen wird. Der Preis ist jedoch deutlich höher als bei normalem Zucker, dafür geht man vielleicht aus diesem Grund schon sparsamer damit um.

Stevia

Es stammt aus einer südamerikanischen Pflanze, deren Süßkraft 30-mal höher als bei Zucker ist. Sie ist kalorienfrei, zahnfreundlich und soll leicht blutdrucksenkend wirken. Verwendet wird in Europa nur das Extrakt der Pflanze, welches in einem aufwendigen Verfahren hergestellt wird. Man kann also auch hier nicht von einem Naturstoff sprechen. Ausschließlich mit Stevia gesüßte Lebensmittel bekommen eine leicht bittere Note. In Fertigprodukten ist es meist wieder mit reichlich Zucker kombiniert. Stevia besteht aus den beiden Komponenten Steviosid und Rebaudiosid A. Steviosid ist für den bitteren Geschmack verantwortlich. Sinnvoll ist es deshalb Produkte mit einem hohen Rebaudiosid A Anteil zu kaufen.

Süßstoffe Natriumcyclamat und Natriumsaccharin

z.B. in Low-Carb Süße Puder von Dr. Almond

Die beiden Süßstoffe zählen zu den ältesten künstlichen Süßstoffen (*Saccharin 1878, Cyclamat 1937*) und zu den am besten untersuchten Lebensmittelzusatzstoffen. Die Kombination ist vom Geschmack her besonders angenehm und außerdem hitzestabil.

Die Süßkraft dieser beiden Süßstoffe ist allerdings so enorm hoch (*Cyclamat ca. 40-fach, Saccharin ca. 500-fach süßer als Zucker*), dass eine Dosierung im Haushalt sehr schwierig wäre. Die meisten Anbieter von Streusüßen verwenden deswegen Maltodextrin als Trägerstoff. Dies „*verdünnt*“ die Konzentration der Süßstoffe und es ist leichter zu dosieren. **Leider hat Maltodextrin ungefähr die gleiche Auswirkung auf den Blutzucker wie normaler Haushaltszucker, weshalb diese Süßungsmittel nicht für eine low-carb Ernährung geeignet sind!!!**

Leider ranken sich um künstliche Süßstoffe eine ganze Reihe Ernährungsmythen und nur allzu gerne werden alle künstlichen Süßstoffe in einen Topf geworfen und als gesundheitsschädlich deklariert – dabei könnten die einzelnen Substanzen unterschiedlicher nicht sein!

Man muss die Sachlage und den aktuellen (!) Stand der Forschung für jeden einzelnen Süßstoff betrachten und danach urteilen. Längst widerlegte bzw. nicht reproduzierbare Studien und deren Falschaussagen werden gebetsmühlenartig wiederholt und führen zu größter Verunsicherung.

Bis heute gibt es keinerlei Hinweise für eine gesundheitsschädigende Wirkung dieser beiden Süßstoffe. Auch eine Auswirkung auf den Insulinspiegel oder das Auslösen von Heißhunger konnte bei diesen beiden Süßstoffen nicht nachgewiesen werden.

Die Low Carb Süße verwende ich in geringer Menge um die Süßkraft von Erythrit bei Backen zu erhöhen. Man benötigt meist nur einen Teelöffel davon und wird daher sehr gut vertragen.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Was statt Mehl?

Goldleinsamenmehl

Leinsamen sind die Samen des Flachses, einer Pflanze, die schon seit Jahrtausenden angebaut wird. Der lateinische Name *Linum usitatissimum* leitet sich von *„viel verwendet“* ab und bezieht sich auf die zahlreichen Verwendungsmöglichkeiten von Leinsamen. Leinsamen enthalten den höchsten Anteil an Omega-3-Fettsäuren aller Ölsaaten und sind zudem reich an Ballaststoffen und pflanzlichem Protein. Durch die Vermahlung der teilentöten Leinsamen ist das Leinmehl besonders gut aufgeschlossen und die Inhaltsstoffe somit für den Körper schnell verfügbar. Leinsamenmehl kann in Kombination mit anderen Mehlen super zum glutenfreien Backen verwendet werden (*Brote, Brötchen, Muffins oder Kuchen*). Es eignet sich durch seinen nussigen Geschmack besonders gut für herzhaftes Backen. Aufgrund der hohen Wasseraufnahmefähigkeit ist es auch perfekt zum Binden von Teigen oder Andicken von Suppen geeignet.

Mandelmehl

Es gibt entöltes und nicht entöltes Mandelmehl (*nicht entöltes Mandelmehl entspricht sehr fein gemahlene Mandeln*). Mandelmehl ist ballaststoffreich und liefert mehr als 50 % Protein – eine perfekte Alternative zu herkömmlichem Mehl da es rund 66 % weniger Kohlenhydrate hat als Weizenmehl. Es ist dank des leicht-süßlichen Geschmacks vielseitig verwendbar. Nach der Ernte werden die blanchierten Mandeln schonend teilentölt. Dabei entsteht der sogenannte Presskuchen.

Kokosmehl

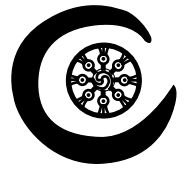
Kokosmehl wird aus dem Fruchtfleisch der Kokosnuss, der Frucht der Kokospalme, hergestellt. Das Fruchtfleisch der Kokosnuss wird zur Herstellung von vielen verschiedenen Produkten verwendet, wie zum Beispiel Kokosöl und Kokosmehl. Kokosmehl enthält besonders viele Ballaststoffe (*etwa 32%*) und zeichnet sich durch eine feine süßliche Note aus. Es enthält kaum Kohlenhydrate, ist kalorien- und fettarm sowie proteinreich. Zudem enthält Kokosmehl alle acht essentiellen Aminosäuren. Kokosmehl eignet sich - dank seiner natürlichen Süße - in Kombination mit anderen glutenfreien Mehlen super zum Backen von süßen Kreationen. Aber Vorsicht: Kokosmehl hat ein hohes Quellvermögen: Das macht sich natürlich bezahlt beim Binden von Suppen oder Saucen. Beim Backen von Kuchen muss aber eventuell mehr Flüssigkeit eingeplant werden. Um die tägliche Ballaststoffzufuhr zu erhöhen, kann Kokosmehl einfach in Müsli, Joghurt oder Getränke eingerührt werden.

Dieser wird anschließend getrocknet und sehr fein zu Mandelmehl vermahlen. Durch die Entölung der Mandeln wird der Fettanteil und damit auch der Kaloriengehalt erheblich reduziert, während sich der Proteingehalt erhöht. Gleichzeitig verbessern sich die Backeigenschaften. Zwar ist Mandelmehl mit 433 Kalorien pro 100 g nicht gerade kalorienarm, doch es liefert so auch einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren. Im Vergleich zu gemahlene Mandeln hat Mandelmehl einen sehr viel höheren Eiweißgehalt und dabei weniger Fett. Zusätzlich hat es einen hohen Ballaststoffgehalt, wodurch es beim Backen eine gute Alternative zu Weizenmehl darstellt.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Was gibt es sonst für neue Zutaten in der Low-Carb-Küche?

Flohsamenpulver

Flohsamenschalenpulver wird aus den Schalen der Flohsamen hergestellt. Die Samen werden vor allem in Indien und Pakistan angebaut. Nach der Reifezeit (*stolze 60 - 70 Tage*) platzen die Blüten auf und geben die Flohsamenschalen frei. Dadurch *“springen”* die Samen wie Flöhe heraus, wodurch sie ihren Namen erhalten. Flohsamenschalenpulver ist äußerst bekömmlich und reich an Ballaststoffen, die in Verbindung mit Wasser zu einem Vielfachen ihres ursprünglichen Volumens aufquellen und lange sättigen. Darüber hinaus ist es von Natur aus kalorienarm, glutenfrei und kann zu einem normalen Blutzuckerspiegel beitragen. Wer auch bei einer Low Carb-Ernährung nicht auf Brot verzichten möchte, kommt an Flohsamenschalenpulver nicht vorbei. Flohsamenschalenpulver schmeckt neutral und eignet sich super als *“Klebeersatz”* zum Backen oder in Verbindung mit Nüssen oder Samen. Aufgrund der hohen Wasseraufnahmefähigkeit ist es perfekt zum Binden von Teigen und Flüssigkeiten geeignet. In der veganen Küche wird auch Flohsamenschalenpulver gerne zum Binden, Andicken und als Ei-Ersatz verwendet. Durch den sehr hohen Ballaststoffanteil ist es perfekt zum Anreichern von Rezepten, um deren *“Sattmach-Potential”* zu gewährleisten.

Kakaofasern

Werden aus den Schalen der Kakaobohne gemacht und es ist erstaunlich, dass die Fasern die gleiche Geschmacksintensität und Qualität haben, wie die Bohnen selbst. Sie haben so gut wie keine verwertbare Kohlenhydrate und fast keinen Zucker. Dafür aber große Mengen an wertvollen Ballaststoff, viele Mineralien, Fett und Eiweiß. Kakaofasern sind aus besten Kakaobohnen gewonnen und dann mit einem speziellen Verfahren extrem fein gemahlen (*bis auf 1/50 einer mm*). Dadurch sind sie von Geschmack und Konsistenz kaum von gutem Kakao zu unterscheiden, haben aber weniger als 20% der Kohlenhydrate. Ideal zum Einsatz bei Süßspeisen und Kuchen für Schokolices.

Kartoffelfasern

Geeignet für kohlenhydratarmer Mahlzeiten mit dem typischen Kartoffelgeschmack. Während Kartoffelfasern in anderen Ländern beinahe schon zu den Grundnahrungsmitteln zählen, sind sie hierzulande noch weitgehend unbekannt. Völlig zu unrecht, wie wir finden, denn Kartoffelfasern bieten zahlreiche Verwendungsmöglichkeiten, top Nährwerte und verleihen ein tolles Aroma, weshalb sie nicht nur für die kohlenhydratbewusste Ernährung interessant sind. Kartoffelfasern sind die ballaststoffreichen Bestandteile der Kartoffel. Den Kartoffeln wird also jede Menge Wasser und die Stärke entzogen. Da der Großteil der Kohlenhydrate in der Stärke steckt, glänzen die Kartoffelfasern mit nur 8 g Kohlenhydraten (*davon nur 0,1 g Zucker*). Da die Kartoffelfasern sehr fein gemahlen sind, spricht man auch von Kartoffelfasermehl. Nicht zu verwechseln aber mit Kartoffelmehl: Das ist im Gegensatz dazu die extrahierte, getrocknete Stärke, die ganz und gar nicht Low Carb ist. Kartoffelmehl, auch als Kartoffelstärke bekannt, hat im Vergleich zu den Kartoffelfasern auch weniger Ballaststoffe. Neben dem geringen Kohlenhydratanteil, bestechen die Kartoffelfasern auch mit dem Rest ihrer Nährwerte: Ganze 65 g Ballaststoffe pro 100 g sättigen langanhaltend und sorgen für eine geregelte Verdauung. Da Ballaststoffe länger sättigen, sind sie auch wichtiger Bestandteil gewichtsreduzierender Diäten. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Die Kartoffelfasern sind zudem fettfrei und enthalten nur 193 kcal, dafür aber 9 g Protein pro 100 g und sind mit 0,025 g pro 100 g arm an Kochsalz. Die fein gemahlene Kartoffelfasern sind sehr saugfähig, quellen also gut auf und sind deshalb vielseitig anwendbar und sehr ergiebig und haben immer noch den typischen Kartoffelgeschmack. Man kann sie zum Eindicken von Suppen und Soßen verwenden, ein Selleriepüree erhält damit einen Hauch von Kartoffelpüree.

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Was gibt es sonst für neue Zutaten in der Low-Carb-Küche?

Haferkleie

Haferkleie ist von Natur aus vegan und laktosefrei. Sie enthält Ballaststoffe aus den Randschichten des Haferkornes und kann so helfen, die tägliche Ernährung mit Ballaststoffen anzureichern. Dazu die Haferkleie nach Belieben (2-3 EL täglich) zu Speisen und Getränken zur Anreicherung mit Ballaststoffen beifügen, so z.B. in Säften, Milch, Joghurt und Müsli und bei Brot- und Brötchenteigen zum Einsatz.

Bambusfasern Low Carb Ballaststoffmehl

Hoher Gehalt an Ballaststoffen
Verbessert die Backeigenschaften, durch eine Zugabe von 5 - 15% des Mehls zu Ihren Backvorhaben Kein Ankleben mehr beim Ausrollen und Ausstechen
Kann zur weiteren Senkung der Kohlenhydratwerte eingesetzt werden. Durch die 4 fache Wasserbindekraft und unter 0,1g Kohlenhydrate pro 100g.

Eiweißpulver

Eiweißpulver ist grundsätzlich nichts anderes, als hochkonzentriertes Eiweiß in zumeist weißlich gehaltener Pulverform. Eiweißpulver reichert die Nahrung mit Eiweiß an. Dies fördert den Fettabbau und den Stoffwechsel, der Muskelaufbau wird gefördert und die Widerstandskraft von Knochen und Knorpeln erhöht. Sportliche Leistungen können sich verbessern. Eiweißpulver gibt es neutral und mit verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Tolle Informationen finden Sie unter <https://happycarb.de/tagebuch/mein-reizwort-des-jahres-eiweisspulver>

Eiweißpulver kann aus Molkeeiweiß oder aus Milcheiweiß hergestellt werden (oder natürlich in der Kombination)

Mehrkomponenten-Eiweißpulver (der Allrounder) zb. Elite Pro Complex Eiweißpulver von NU3

- Optimales Aminosäurenprofil durch die Kombionaton
- Optimale und langfristige Versorgung mit Eiweiß
- Lange Sättigung

Guarkernmehl

Guarkernmehl ist ein pflanzliches Verdickungsmittel aus den Samen der Guarbohne. Es bindet auch ohne Kochen. Ideal für kalte Desserts, Kaltschalen, Dips, und warme Gerichte wie Suppen, eifreie Aufläufe und Gemüsegerichte. Tipp: Glutenfreies Brot wird mit Guarkernmehl (4 gestrichene TL auf 250g Mehl) lockerer und bleibt länger frisch.

Johannisbrotkernmehl

Johannisbrotkernmehl wird aus dem gemahlenden Endosperm des Johannisbrotbaumes gewonnen. Es ist ein natürliches, pflanzliches Binde- und Verdickungsmittel und kann anstelle von Mehl, Stärkemehl oder Eigelb zum Binden und Andicken von kalten und warmen Speisen verwendet werden.

Molkeeiweiß

- Sehr gute Zusammensetzung der Aminosäuren
- Rasche Verwertung der Aminosäuren (Maximum schon nach 30-60 min)
- Gut für den Muskelaufbau (optimal für Sportler)
- Verbraucht viel Insulin um die Aminosäuren in die Zellen zu schieben
- Kurze Sättigungsphase
- Gibt beim Backen wenig Volumen
- Unspektakulärer Geschmack

Milcheiweiß (Casein)

- Zusammensetzung der Aminosäuren weniger gut als bei Molkeeiweiß
- Langsamere aber kontinuierliche Resorption und damit längerfristige Resorption
- Gute Sättigung über mehrere Stunden
- Gibt beim Backen Volumen und Fluffigkeit
- Schmeckt sehr gut
- Optimal für das Ziel der Gewichtsreduktion

Die Low-Carb-Ernährung

Dr. Ilse Rathke-Valencak

Michaela Reichl



Was gibt es sonst für neue Zutaten in der Low-Carb-Küche?

Bezugsquellen

Vieles bekommt man in Naturkostläden oder Bioläden. Über Amazon findet man auch zu Firmen die spezielle Produkte anbieten. Im Internet findet man auch schon einige sehr gute Low-Carb-Versandshops mit einer großen Auswahl. Hier einige von uns getestete Shops mit unterschiedlicher Auswahl und guter Qualität

- NU3: ein österreichischer Low Carb Internet Shop: www.nu3.at
- Dr. Almonds Low Carb Shop: für Backmischungen, Low Carb Süße: <https://lowcarb-glutenfrei.com>
- LIZZA: Biologische Pizzateige, Wrapsteige aus Leinsamen und Chiamehl: www.lizza.de
- Low-Carb Shop Deutschland: <https://www.l-carb-shop.de>
- Konzelmann Low Carb Shop: <https://www.konzelmanns.de>

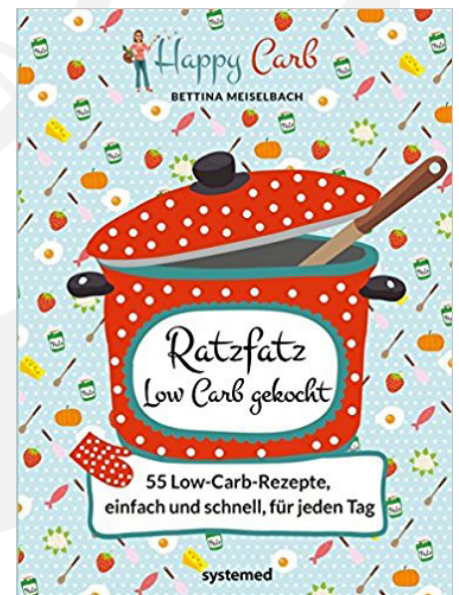
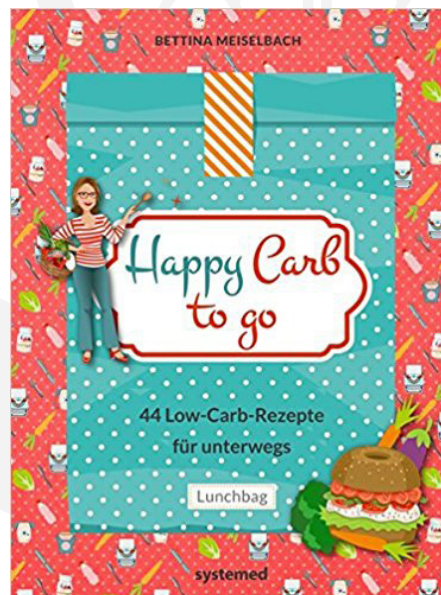
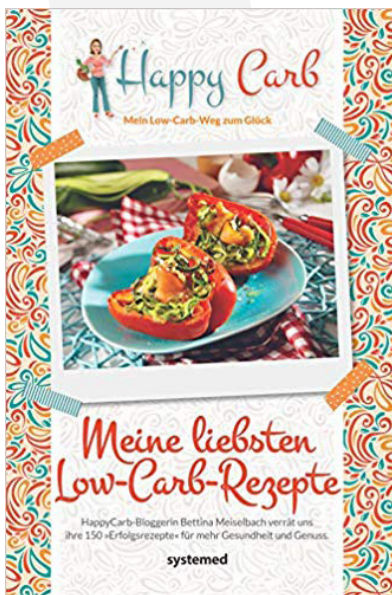
Internet

Happy Carb – Mein Low-Carb-Weg zum Glück

www.happycarb.de

Frau Meiselbach erzählt darin wie sie sowohl ihren Diabetes und auch ihr Übergewicht loswurde – dazu tolle Rezepte die wirklich gut schmecken

Kochbücher



Happy Carb: Meine liebsten Low-Carb-Rezepte

HappyCarb-Bloggerin Bettina Meiselbach verrät uns ihre 150 »Erfolgsrezepte« für mehr Gesundheit und Genuss.