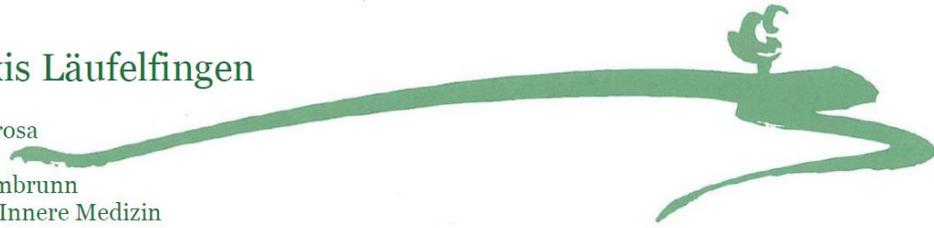


Hausarztpraxis Läuelfingen

Dr. med. Stephan Gerosa
Dr. med. Pascal Suda
Dr. med. Stefanie Zumbrunn
Fachärzte FMH Allg. Innere Medizin



Abnehmen mit einer kohlenhydratarmen Ernährung

Was sind Kohlenhydrate und wo sind diese drin?

Kohlenhydrate sind zusammengesetzte Zucker, welche z.B. in Kartoffeln, Reis, Teigwaren, Brot enthalten sind. Der normale Zucker und Fruchtzucker sind Einfachzucker, enthalten in allem Süssen (Konfitüre, Honig, gesüsstes Joghurt, süsse Früchte, Schokolade, Süssgebäck, Süssgetränke etc.). Diese beiden Zuckerarten gilt es zu vermeiden!

Prinzip des Abnehmens durch eine kohlenhydratarme Kost:

Unser Körper braucht Zucker als Betriebsstoff, fehlt ihm dieser, greift er auf die Fettreserven zurück und baut diesen zu Betriebsstoff um. Damit er aber nicht die Muskeln zu Energiegewinnung abbaut muss unsere Diät Eiweiss-reich sein, mit z.B. Magerquark, Fleisch, Eier, Käse, Hülsenfrüchte (Linsen, Bohnen, Kichererbsen). Dies gewährleistet, dass der Körper wirklich Fettreserven abbaut und nicht Muskelmasse.

Wichtig ist gleichzeitig auch eine absolute Esspause zwischen den einzelnen Mahlzeiten von mind. 5 Stunden einzuhalten, damit der Stoffwechsel nicht immer auf Hochtouren läuft. Bei Hunger oder Gelüsten hilft als «Zwischenmahlzeit» ein Milchkaffee und das Trinken von viel Wasser.

Die Mahlzeiten verteilen sich auf Frühstück, mind. 5 Stunden Pause, Mittagessen, mind. 5 Stunden Pause, Nachtessen, dann keine Nahrungsaufnahme mehr bis zum nächsten Morgen

Mit der Ernährungsumstellung werden sie auch vermehrt Durst haben, es sollte zusätzlich sehr viel Wasser über den Tag verteilt getrunken werden (mind. 2 Liter).

Wie stellen sich die Mahlzeiten zusammen?

Frühstück:

- Kaffee, Tee auch mit Milch, ohne Zucker
- Magerquark und wenig Vollkorn-Haferflocken (1 EL), wenig zuckerarme Früchte (Beeren) oder $\frac{1}{4}$ geraffelter Apfel und als Gewürz z.B. Zimt.
- Als Brotersatz können zusätzlich 1 – 2 EL verschiedene Nüsse dazu gegessen werden oder dem Müesli beigemischt werden (Haselnüsse, Baumnüsse, Mandeln, etc.)
- Als Abwechslung kann das Frühstück auch aus Eiern, Speck oder Omelette (anstelle Mehl nehme man $\frac{1}{2}$ Banane), garniert mit Naturejoghurt und ein paar Beeren.

Hauptmahlzeiten:

Fleisch, Eier, Käse, Salat, Gemüse, Avocado: uneingeschränkt, als Beilage evt. etwas Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen oder Kichererbsen (1-2 EL). Salat kann auch hier mit Nüssen garniert werden.

Als Ersatz für die Kohlenhydrate können immer 1-2 EL Nüsse verwendet werden.

Beim Einkaufen/Kochen der Hauptmahlzeiten hilft es, eine Tabelle zur Hand hat, wo die Kohlenhydrat-Anteile der Lebensmittel ersichtlich ist. Es ist gut möglich eine Mahlzeit für die ganze Familie zu kochen, dabei kann derjenige, der Gewicht reduzieren will, einfach die Kohlenhydrate weglassen!

Gibt es Nebenwirkungen bei dieser Diät?

Es kann sein, dass bei der Ernährungsumstellung Verstopfungen oder Durchfall auftreten, ebenfalls Kopfschmerzen. Bitte wenden Sie sich für Fragen an den Arzt.

Ebenfalls kann ein schlechter Mundgeruch auftreten, da sich bei dem Abbau der Fettreserven spezielle Abbauprodukte bilden, dem am besten mit Pfefferminzbonbon entgegnet werden.

Während der Diät fühlen Sie sich nicht schlapp und müde, sondern im Gegenteil eher fit, Hungergefühle gibt es wenig, dem kann man mit einem Kaffee begegnen.

Wieviel Gewicht verliere ich pro Woche?

Das Gewicht bei dieser Ernährung nimmt ca. um ½ Kg pro Woche ab. Ausnahmen sollten so wenig wie möglich gemacht werden. Es hilft, wenn man nur alle 2 Wochen auf die Waage steht oder sich den Bauchumfang misst. Auf einer Tabelle kann die Gewichtsreduktion überwacht werden.

Was esse ich im Restaurant?

Im Restaurant kann anstelle von Kohlenhydraten mehr Gemüse oder Salat bestellt werden (Fitnessteller), auf Dessert ist zu verzichten oder allenfalls frischer Fruchtsalat bestellen.

Was ist mit Wein und Bier?

Alkohol enthält auch Kalorien, also auch diesen Konsum gilt es einzuschränken, pro Mahlzeit sollte ein Glas Wein oder ein Glas Bier erlaubt sein, jedoch nicht bei jeder Mahlzeit. Keine Süssgetränke trinken.

Soll ich auf Light-Getränke wechseln?

Versuchen Sie, keine Light-Getränke oder künstlichen Zucker zu verwenden, das Ziel wäre es, Kaffee, Tee oder kalte Getränke ohne Zucker geniessen zu lernen, und viel Wasser zu trinken.

Wo finde ich Rezepte für Kochen mit wenig Kohlenhydraten?

Es gibt unzählige Kochbücher mit kohlenhydratarmen Rezepten, im Internet kann ebenfalls gegoogelt werden nach *Rezepte Low Carb* (wenig Kohlenhydrate). Folgende Links bieten gute Vorschläge:

<https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/low-carb-rezepte/>

[https://fooby.ch/de/rezepte/low-carb-rezepte.html?queryFeed1=&startFeed1=9&filtersFeed1\[treffertyp\]=rezepte](https://fooby.ch/de/rezepte/low-carb-rezepte.html?queryFeed1=&startFeed1=9&filtersFeed1[treffertyp]=rezepte)

https://www.migros-impuls.ch/de/ernaehrung/ernaehrungsformen/low-carb-ernaehrung?gclid=EAlaIqObChMImKKK_53R6gIVB6WyCh2NmAFnEAMYAiAAEgLK-vD_BwE

<https://www.fitforfun.de/rezepte/low-carb>

<https://eat smarter.de/rezepte/ernaehrung/low-carb>