

LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



Welche Vorteile bietet eine Low-Carb-Ernährung?

Low Carb (stammt aus dem Englischen und bedeutet: kohlenhydratarme Ernährung) ist als eine langfristige Ernährungsumstellung zu verstehen. Jahrelang wurde von den Wissenschaftlern eine fettarme und ballaststoffreiche Ernährung empfohlen. Doch alle seriösen Studien deuten darauf hin, dass eine Low Carb-Ernährung die gesundheitlichen Vorteile bringt.

Vorteil 1 – Weniger oder gar kein Hungergefühl

Die Low-Carb-Ernährung kommt, im Gegensatz zu Diäten, ohne eine strikte Kalorienrestriktion aus. Deutlich gemindert wird allerdings die Zufuhr von Kohlenhydraten. Diese werden durch gesunde Fette substituiert, welche den Verdauungsprozess deutlich langsamer durchlaufen und dementsprechend länger satt halten. Der Blutzucker stabilisiert sich durch die verringerte Aufnahme kurzkettiger Kohlenhydrate, so entgeht man den Heißhungerattacken, die bei einer kohlenhydratreichen Ernährung häufig ein täglicher Begleiter sind.

Vorteil 2 – Senkung und Stabilisierung des Blutzuckerspiegels

Es spielt keine Rolle, ob die Kohlenhydrate aus der Schokolade oder den Nudeln kommen. Sie haben eins gemeinsam: Sie werden in kurzkettige Glukosemoleküle aufgespalten, die für den Anstieg des Blutzuckerspiegels verantwortlich sind. Somit führt also die von der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) vorgeschlagene Zufuhr von mindestens 40% Kohlenhydraten bei vielen Menschen zu einer Berg- und Talbahn des Blutzuckerspiegels. In vielen Fällen hat das die Abnahme der Insulinempfindlichkeit zur Folge und im schlimmsten Fall entsteht daraus ein Typ-2-Diabetes. Dass eine Low-Carb-Ernährung hilft den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten, nutzen immer mehr Ärzte und Zentren, so zum Beispiel die Rehaklinik Übrunn und das Westdeutsche Diabetes- und Gesundheitszentrum unter der Führung von Prof. Dr. med. Stephan Martin.

Vorteil 3 – Abbau von viszeralem Körperfett

Der meist schnelle Gewichtsverlust bei der Low-Carb-Ernährung erklärt sich dadurch, dass jedes Gramm Kohlenhydrat rund 2,7 Gramm Wasser an sich bindet. Studien belegen, dass eine Low Carb-Ernährung einen erheblichen Teil dazu beiträgt, überschüssig eingelagertes Wasser aus dem Organismus zu eliminieren.

Im weiteren Verlauf einer Low-Carb-Ernährung kommt es jedoch zum Abbau des gefährlichen viszeralen Fetts, das sich gerne um die inneren Organe legt, auch bei optisch schlanken Menschen. Viszerales Fett kann nicht nur die Funktionstüchtigkeit von Herz und Leber einschränken, sondern auch die Insulinresistenz fördern, was erhebliche Stoffwechselprobleme zur Folge haben kann.

Vorteil 4 – Senkung der Triglyzeride

Triglyzeride sind Fettmoleküle, die das Herzinfarktrisiko signifikant erhöhen. Diese Tatsache führte dazu, den Konsum von Fett zu reduzieren und durch Kohlenhydrate zu ersetzen. Neue Studien ergaben jedoch das Gegenteil. Renommierte Wissenschaftler stellten fest, dass sich der Triglyzeridspiegel bei Personen drastisch senkt, die ihre Kohlenhydratzufuhr verringern.

Vorteil 5 – LDL und HDL verbessern sich

Wir kennen LDL als das „böse“ Cholesterin. Doch das Lipoprotein LDL ist nicht grundsätzlich schlecht, es kommt auf die Molekülgröße an. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Personen, deren Blut vorrangig kleine LDL-Moleküle aufweist, ein deutlich erhöhtes Herzinfarktrisiko haben, wohingegen dies bei Personen mit großen, fluffigen LDL-Molekülen weniger wahrscheinlich ist.

HDL ist auch ein Lipoprotein und sorgt im Organismus dafür, dass Cholesterinmoleküle aus der Peripherie zurück zur Leber transportiert werden. Eine gute HDL-Konzentration im Blut verringert laut neusten Studien u.a. das Herzinfarktrisiko. Durch den vermehrten Konsum gesunder Fette erhöht sich bei der Low-Carb-Ernährung in der Regel der HDL-Spiegel.

Vorteil 6 - Keine Chance dem metabolischen Syndrom

Das metabolische Syndrom ist eine Kombination aus starkem Übergewicht, hohem Blutdruck sowie hohen Triglyzerid- und Blutzuckerwerten. Es wird auch als tödliches Quartett bezeichnet, da jede einzelne Komponente erhebliche gesundheitliche Risiken nach sich zieht.

Die gesunde Low-Carb-Ernährung sorgt für die Elimination des gefährlichen viszeralen Körperfetts, durch den Gewichtsverlust für eine Regulierung des Blutdrucks, durch die vermehrte Aufnahme gesunder Fette für eine Verminderung der Triglyzeride und durch nur wenig Kohlenhydrate für einen konstant niedrigen Blutzuckerspiegel. Somit ist das Risiko eines metabolischen Syndroms gebannt.

Wir wollen nicht verheimlichen, dass eine Low-Carb-Ernährung noch mehr Vorteile hat:

Diese Ernährung muss doch Nebenwirkungen haben.

Oh ja, das hat sie: Mehr Energie, bessere Befindlichkeit, keine Blähungen mehr, Gewichtsregulierung, weniger bis gar keine Migräne mehr, Rückgang von Schmerzen, Verbesserung von Arthrose, Rheuma und Fibromyalgie, konstant niedriger Blutzuckerspiegel, Normalisierung des Blutdrucks, Reduzierung der Triglyzeride und des LDL-Cholesterins, Erhöhung des HDL-Cholesterins, verbesserte Immunabwehr, bessere Schlafqualität, Verbesserung von Autoimmunerkrankungen, keine Müdigkeit mehr nach dem Essen, Reduzierung von entzündlichen Prozessen, sich satt essen dürfen, bessere Beweglichkeit, positive Veränderung der Körperform, weniger Falten, bessere Haut...
Ich habe sicher noch etwas vergessen... :-)

© LCHF Deutschland

The infographic features a central red thought bubble with the text "Diese Ernährung muss doch Nebenwirkungen haben." (This nutrition must have side effects). To the left is a green thought bubble listing numerous health benefits of a low-carb diet, such as increased energy, weight regulation, and improved sleep. Surrounding these bubbles are several images of food items: avocados, a plate of cauliflower with green onions, a plate of salmon, a plate of eggs with tomatoes, a plate of salmon with vegetables, and a plate of salmon with vegetables. A coconut is also shown at the bottom left.

