

LOW CARB – LCHF

Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung



**LESE-
PROBE**



Liebe Leserin, lieber Leser!

Letzte Woche trafen wir im Café eine alte Dame und kamen mit ihr ins Gespräch. Irgendwann ging es um das Thema Gesundheit und wir erfuhren, dass sie mit der Diagnose Typ-2-Diabetes von ihrem Hausarzt kam. Sie erzählte, dass sie über die Ratschläge und Aussagen jedoch sehr verwirrt sei. Schließlich bedeute Diabetes doch, dass sie zu viel Zucker im Blut habe und sie hätte nun gedacht, nichts Süßes mehr essen zu dürfen. Doch der Arzt sagte, sie könne gerne so weiteressen wie immer, bekäme aber jetzt Tabletten, die es schon richten würden. Falls nicht, könne ja auch Insulin gespritzt werden. Außerdem lebe das Gehirn von Zucker. Und genau diese Aussage mit dem Gehirn brachte die Dame ins Grübeln. Sie erzählte weiter, dass sie nach dem Krieg monatelang nur ihr geschlachtetes Schwein zum Essen hatte und trotzdem noch ein gut funktionierendes Gehirn habe. Da könne doch etwas nicht stimmen. Gerne stimmten wir zu.

Genau diese Argumentation hören wir immer wieder: Das Gehirn benötigt Zucker, um zu überleben. Mindestens 120 Gramm pro Tag. Und deshalb ist es normal, sich ein Leben zu gönnen, das voll verzuckert ist. War Zucker früher ein Luxusgut, so ist er heute in riesigen Mengen und jederzeit verfügbar und das für ganz wenig Geld. So gesehen ist es kein Wunder, dass fast alle Menschen Zucker lieben, denn etwas Luxus darf es ja immer sein.

Doch warum überlebte unsere Rasse lange Eiszeiten und Hungersnöte? Ganz einfach, weil wir den Luxus Zucker (Kohlenhydrate) nicht wirklich benötigen. Unser Körper ist so perfekt konstruiert, dass er sich von den Abbauprodukten des Fettstoffwechsels, den Ketonkörpern, ernähren kann. Und das zu etwa 80 Prozent. Bleibt also nur noch eine Minimenge unbedingt notwendigen Zuckers für das Gehirn. Und genau diese Minimenge stellt der Körper mit Leichtigkeit aus Eiweiß und Fett her. Hinzu kommt, dass die Ketonkörper, im Gegensatz zur Glucose, eher einem Formel-1-Brennstoff gleichen. Und mit was sind wir am liebsten unterwegs?

Aber ist Zucker wirklich der größte Übeltäter? Diese und viele andere Fragen klären wir im vorliegenden neuen Magazin. Viel Spaß beim Lesen.

Herzliche Grüße
Margret Ache & Iris Jansen

EDITORIAL	U2
INHALT	03
LCHF BASISWISSEN	
Die Herausforderung der Festtage von Margret Ache	04
Übergewicht – ein komplexes Thema von Margret Ache	05
WISSENSWERTES	
Cholesterin und LCHF – Das solltest Du wissen von Mag. Julia Tulipan	06
Die bittere Seite des Zuckers von Erik David	08
Was ist so gefährlich an Soja? von Leonard Tulipan	10
LCHF und Kinder von Jörg Kiel – Teil 3	13
Artgerechte Ernährung bei Haustieren von Pawel M. Konefal	15
Schimmelpilz und Schildlaus – Teil 1 von Heike Mohrdieck	20
Vorsätze für das neue Jahr? von Eva Schnitker	23
Glykämische Last – Bilder sagen mehr als Worte und Zahlen von Klaus Wührer	24
Das Geheimnis der Nährwerttabelle von Dr. Monika Charrak	27
Ketogene Ernährung bei Krebs – Ketolumne von Christiane Wader	29
Die Glucose-Falle von Mats Lindgren	32
Aus Liebe zum Essen	33
ERFOLGSGESCHICHTEN	
Happy Carb – Mein Low-Carb-Weg zum Glück von Bettina Meiselbach	34
Mein Weg in ein neues Leben dank LCHF von Jessica Imgrund	36
Ernährung für eine bessere Gesundheit von Birgitta Höglund	39
LCHF Göttinnen: Claudia	42
KREATIVE KÜCHE	
Backen mit Birgit Konefal	44
Rezepte von Birgitta Höglund	46
Low Carb Schmankerl von Daniela Pfeifer	48
Low Carb Weihnachtsrezepte von Mag. Julia Tulipan	49
LCHF Körnerwunder und Dr. Almond Rezeptheft Nr. 1	51
GESUNDHEITSTRAINING	
Mentales Training: Ich bin wertvoll von Margret Ache	52
GANZHEITLICHES ONLINE-GESUNDHEITSCOACHING	53
BUCHVORSTELLUNGEN	54
KOLUMNE VON CARRO	56
KOCHJOURNAL WINTER	57
AUSBILDUNG/INSERENTENVERZEICHNIS	58
ABONNEMENT/IMPRESSUM	59
EXPERT FACHMEDIEN	60

Cholesterin und LCHF – Das solltest Du wissen

von Mag. Julia Tulipan

Cholesterin hat einen schlechten Ruf. Arterienverstopfend solle es sein und zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Aber was ist wirklich dran an den Vorwürfen? Gerade wenn man sich nach LCHF ernährt, sind dies oft geäußerte Befürchtungen und Sorgen, denen man im Familienkreis oder beim Hausarzt begegnet.

In diesem Artikel erfährst Du wie wichtig Cholesterin im Körper eigentlich ist, warum das Gesamtcholesterin kein Risiko-Marker für Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist und auf welche Werte Du in Wirklichkeit schauen solltest.

Was ist Cholesterin überhaupt?

Cholesterin ist ein sogenanntes Sterol, darum heißt es auch auf Englisch „Cholesterol“. Es wird zwar zur Stoffgruppe der „Lipide“ gezählt, ist aber kein Fett. Cholesterin ist, so wie auch mehrfach ungesättigte Fettsäuren, sensibel gegenüber Oxidation.

Beim Menschen wird Cholesterin vor allem in der Leber und der Darmschleimhaut synthetisiert. Die Produktion von Cholesterin wird durch die Anwesenheit von Cholesterin selber und seiner Vorstufe reguliert. Diese Art der Regulation nennt man auch **negative Rückkopplung** ¹.

Funktion im Körper

Cholesterin ist ein lebensnotweniges Molekül und Bestandteil JEDER Zelle im menschlichen Körper. Da Cholesterin nicht wasserlöslich ist, muss es für den Transport im Blut an spezielle Transportproteine gebunden werden. Diese Transportproteine, auch Lipoproteine genannt, werden anhand ihrer Dichte unterschieden und heißen Chylomikronen, VLDL, IDL, LDL, HDL und Lipoprotein a.

Zellmembran

Cholesterin ist ein integraler Bestandteil der Zellmembran. Es verleiht einerseits Stabilität und ist andererseits an dem Stofftransport durch die Zellmembran beteiligt. Über 95% des Cholesterins befindet sich in Zellmembranen oder den Zellen selber.



Mag. Julia Tulipan



PaleoLowCarb.de
@PaleoLC

Bildung von Vitamin D

Um Vitamin D in der Haut unter Einwirkung von UV-Strahlung produzieren zu können, wird ein Zwischenprodukt der Cholesterinsynthese benötigt. Das 7-Dehydrocholesterin ist das Provitamin (Vorstufe) zu Vitamin D.

Bildung von Gallensäure

Cholesterin wird benötigt um in der Leber Gallensäure zu synthetisieren. Die Gallensäure ist unerlässlich für die Fettverdauung. Sie emulgiert die wasserunlöslichen Nahrungsbestandteile und vergrößert so die Oberfläche und verbessert die Wirksamkeit von Verdauungsenzymen. Gallensäure und Cholesterin wird normalerweise im letzten Dünndarmabschnitt resorbiert.

Bildung von Sexualhormonen

Pregnenolon ist ein sogenanntes Prohormon. Es wird aus Cholesterin synthetisiert. Es bildet die Ausgangsverbindung für die Hormone Testosteron, Östradiol und Progesteron, sowie für die Nebennierenhormone Cortisol und Aldosteron.

Wir sehen also, Cholesterin ist ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Körpers und an zahlreichen Prozessen beteiligt.

Gesamtcholesterin ist kein Risikomarker

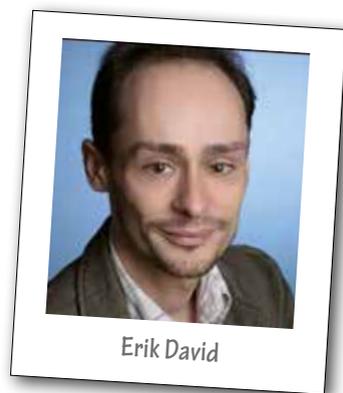
Auch wenn leider immer noch viele Ärzte alleine auf das Gesamtcholesterin achten und basierend auf diesem auch Medikamente verschreiben, ist die Datenlage mehr als nur uneinheitlich. Ohne jetzt zu sehr in die Details zu gehen, hier zwei der wichtigsten Studien zu dem Thema.

Framingham Heart Study

Framingham ist ein Ort in Massachusetts (USA). Beginnend 1948 wurde eine Studie von nie da gewesener Größe ins Leben

Die bittere Seite des Zuckers

von Erik David



Erik David

Zucker bedeutet nichts weiter als „leere Kalorien“ und ist ansonsten harmlos. Im schlimmsten Fall mag er schlecht für die Zähne sein. Das war lange Zeit die Meinung in der Ernährungsfachwelt. Doch mittlerweile wird dem Zucker vorgeworfen, die Hauptursache für Übergewicht, Diabetes und Herzkrankheiten zu sein. Was steckt dahinter?

Traubenzucker und Fruchtzucker

Der weiße Kristallzucker ist chemisch gesehen ein Zweifachzucker. Er besteht aus einem Teil Traubenzucker (Glucose) und einem Teil Fruchtzucker (Fructose).



Der Traubenzucker kann in jeder Zelle unseres Körpers aufgenommen und zu Energie verbrannt werden. Dagegen wird der Fruchtzucker nur in der Leber abgebaut (ganz ähnlich wie Alkohol). Im Leberstoffwechsel wird der Fruchtzucker nun entweder zu Energie verbrannt, in Traubenzucker umgewandelt oder in Form von Fettsäuren gespeichert. Gerade wenn eine große Menge Fruchtzucker mit hoher Geschwindigkeit in die Leber strömt (wie es vor allem bei zuckerhaltigen Getränken der Fall ist), überwiegt die Fettneubildung. Und diese Neubildung von Fetten wird auf Dauer höchst problematisch.

Fettleber und Insulinresistenz

Das neugebildete Fett kann sich in der Leber ansammeln und zur Leberverfettung führen. Die sogenannte „nicht-alkoholische Fettleber“ hat sich mittlerweile zu einer richtigen Volkskrankheit

entwickelt. Laut dem deutschen Ernährungswissenschaftler Dr. Nicolai Worm sind zwischen 20 und 40 Prozent der Bevölkerung in industrialisierten Ländern betroffen. Vor allem übergewichtige Menschen und Typ-2-Diabetiker leiden besonders häufig unter einer Fettleber. Und das ist kein Zufall:

Wenn Zellen verfetten, lässt ihre Empfindlichkeit für das Hormon Insulin nach („Insulinresistenz“). Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse gebildet und benötigt, um Traubenzucker nach dem Essen in die Zellen zu schleusen. Bei Insulinresistenz kann das Hormon allerdings nicht mehr richtig wirken. Die Bauchspeicheldrüse muss nun immer größere Mengen Insulin herstellen, um die Signalwirkung des Hormons zu verstärken. Und diese Überproduktion von Insulin kann den Stoffwechsel erheblich stören.

Übergewicht

Insulin sorgt nämlich auch dafür, dass andere Nährstoffe wie Fett und Eiweiß nach dem Essen gespeichert werden. Ein dauerhaft überhöhter Insulinspiegel wirkt sich daher sehr ungünstig auf den Stoffwechsel der Fettzellen aus. Die Fettspeicherung wird stark gefördert, während der Fettabbau ausgebremst wird. Daher trägt die Insulinresistenz ganz erheblich zur Entstehung von krankhaftem Übergewicht (Adipositas) bei.

Diabetes

Außerdem kann sich die Bauchspeicheldrüse nach Jahren der Überproduktion erschöpfen. Sie verliert nun zunehmend die Fähigkeit Insulin herzustellen. Ab diesem Zeitpunkt spricht man vom Krankheitsbild Diabetes mellitus Typ 2. Jetzt muss man dem Körper das Insulin von außen zuführen und dabei den Blutzuckerspiegel ständig kontrollieren. Wird der Diabetes nicht gut behandelt, kann es mit der Zeit zu sehr bösen Spätfolgen kommen.

Artgerechte Ernährung bei Haustieren

von Pawel M. Konefal



Paleo für Tiere? Artgerechte Ernährung für zivilisierte Haustiere wie Hunde und Katzen?

Hallo liebe Leserinnen und liebe Leser des LCHF Magazins. Warum Abnehmen mit Paleo und LCHF klappt und was ein gesunder Lebensstil mit Gehirn-Pflege zu tun hat, haben Sie mittlerweile sicher schon lange verstanden. Wir Menschen denken oft darüber nach, was wir an unserem Lebensstil und unserer Ernährung verbessern können, doch wie sieht es mit den „besten Freunden des Menschen“ aus, unseren Haustieren?

Sie denken sicherlich, wie ich auch, sehr oft darüber nach, wie Sie Ihre Gesundheit verbessern können. Als Paleoaner oder Low Carber geht es ja besonders darum, auf möglichst

unverarbeitete, naturbelassene Lebensmittel zu setzen und auf die Inhaltsstofflisten zu achten.

Bei meiner kleinen Tochter haben meine Frau Birgit von paleomama.de und ich bereits vor und während der Schwangerschaft darauf geachtet und ernähren unsere Tochter Pala Michonne jetzt auch nach den Paleo-Prinzipien.

Als ich letztens mit meiner 2 Jahre alten Tochter durch den Supermarkt ging und sie auf ihrer Erkundungstour begleitete, sind wir in der Abteilung für Tiernahrung gelandet. Und da habe ich mich gefragt, wie das Thema Paleo und LCHF eigentlich bei Haustieren aussieht.

Was steckt in der Tiernahrung? Achten Paleoaner und Low Carber nicht nur auf die eigene Ernährung, sondern auch auf die Ihres Haustiers?



Schimmelpilz und Schildlaus – Warum uns unser Essen krank macht (1)

von Heike Mohrdieck



Die Lebensmittelchemiker haben viele Dinge in den letzten 50 bis 80 Jahren erfunden.

Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Säuerungsmittel, Stabilisatoren, Antioxidationsmittel, Backtriebmittel, Emulgatoren, Gelmittel, Säureregulatoren, Schaumverhinderer, Schaummittel, Trennmittel, Schmelzsalze, Verdickungsmittel und Feuchthaltemittel.

Diese fallen allesamt unter den Oberbegriff „Lebensmittelzusatzstoffe“. Sie werden eingesetzt, um aus frischen, verderblichen Lebensmitteln bei und nach ihrer Verarbeitung Struktur, Farbe, Geschmack und Haltbarkeit zu verändern und die störungsfreie Produktion sicherzustellen.

Weil es so viele verschiedene Lebensmittelzusätze gibt, widme ich mich heute einmal den Stoffen, die dazu führen, ein bestimmtes Lebensmittel zu essen, den Aroma- und Geschmacksstoffen.

Wir essen, weil es schmeckt. Erdbeeren, die so köstlich duften, Vanillepudding, der uns an unsere Kindheit erinnert, die Hühnersuppe, die duftet und schmeckt wie bei Müttern und vieles, vieles mehr. Sie suggerieren uns das gute Gefühl, etwas Gesundes zu essen.

Der Geschmacks- und Geruchssinn entscheidet, ob etwas gut und gesund ist oder nicht. Bitterer Geschmack stand schon bei den Steinzeitmenschen für etwas Ungenießbares, Verdorbenes, Giftiges. Der süße Geschmack hingegen zeigte Wohlgeschmack und schnelle Energie an.

Unser Körper entscheidet über den Appetit und Geschmacksinn, was er gerade braucht, woran ein Mangel herrscht oder was gerade zu viel da ist, weshalb wir darauf gerade keinen Appetit haben. Benötigt er dringend Vitamin C, haben wir vielleicht verstärkt Appetit auf Erdbeeren oder, je nach Vorliebe, auf Kohlgemüse. Braucht er Vitamin B 12, würden wir gerne ein Steak essen. Haben wir gerade einen Überschuss an irgendetwas, ist z.B. der Eisenvorrat ausreichend, möchten wir lieber einen Gemüseauflauf, als einen dicken Braten.

Soweit, so gut. Nun bringt es unsere heutige schnelllebige Zeit mit sich, dass kaum noch jemand Zeit hat oder sich die Zeit nimmt, frische und gesunde Lebensmittel zuzubereiten.

Wer hat schon im Sommer so viele Erdbeeren gepflückt und eingefroren, dass er zu jeder Zeit darauf zurückgreifen kann? Wer kocht noch Pudding mit Milch und echten Vanilleschoten oder kauft ein Huhn und Gemüse und bereitet daraus eine Suppe zu?

Die Nahrungsmittelindustrie sagt, der Verbraucher wünscht lange haltbare Lebensmittel, die auch nach wochenlanger Lagerung noch den ganzen Geschmack beinhalten, sozusagen wie frisch nach der Ernte. Das volle Aroma ist aber nur in echten Lebensmitteln, und die sind nicht haltbar. Also arbeitet die Nahrungsmittelindustrie an der Herstellung von Aromen, die den verarbeiteten, eingedosten und haltbar gemachten Lebensmitteln den Geschmack und den Duft echter Lebensmittel verleihen. Sie war dabei sehr erfolgreich. Allein in Deutschlands größter Aromafabrik werden über 7.000 verschiedene Düfte und Aromen hergestellt.

Was passiert nun, wenn künstliche Aromen unseren Geschmackssinn täuschen? Wenn wir ihm vorspielen, in der Suppe seien eine Menge gutes Gemüse und gutes Hühnerfleisch oder im Joghurt seien 100 g leckere, frische Erdbeeren verarbeitet? Der Körper wird nicht aufhören, nach der Hühnersuppe zu verlangen, bis sein Vitaminlevel wieder im grünen Bereich ist bzw. seine Eisenspeicher voll sind. Denn in der Hühnerbrühe ist nur künstlich hergestelltes Aroma aus der Küche der Chemielabore, mit dem unser Körper gar nichts anzufangen weiß. Er verlangt seine Vitamine und Mineralstoffe weiterhin. Und dann essen wir viel mehr Hühnersuppe aus der Dose, als wir essen würden, wenn wir die Suppe selbst zubereitet hätten und sie tatsächlich aus gutem Gemüse und frischem Hühnerfleisch bestanden hätte. Die Inhaltsstoffe, auf die es uns ankam, haben wir aber immer noch nicht bekommen. Allerdings sind wir zunächst einmal satt, weil unser Fassungsvermögen begrenzt ist. Wenn wieder Platz im Magen ist, bekommen wir aber wieder Hunger. Weil die Dose dann leer ist, greifen wir zu etwas anderem, das gerade verfügbar ist. Aromen tragen also ihren Teil zum Übergewicht bei.

Glykämische Last – Bilder sagen mehr als Worte und Zahlen

von Klaus Wührer



Zucker macht krank - Vollkorn macht kränker

Große Zuckermengen, auch in Form von Stärke, sind mitverantwortlich für die verschiedensten Krankheiten. Diabetes, Übergewicht, Migräne, Rheuma, Multiple Sklerose, Arthrose, Osteoporose, chronische Schmerzen und viele andere Beschwerden lassen sich schnell und effektiv durch eine optimale, nährstoffreiche LCHF Jäger+Sammler-Ernährung¹ beeinflussen.

Wo aber sind diese Zuckermengen versteckt? Und wie groß sind diese Zuckerbelastungen für unseren Organismus wirklich?

Unterschiedliche Nahrungsmittel haben bekanntlich eine unterschiedliche Wirkung auf den Blutzucker. Dieser blutzuckerersteigernde Effekt wurde 1981 von Jenkins² erstmals als Glykämischer Index gemessen.

Glykämischer Index

Der Glykämische Index (GI, glycemic index) beschreibt den **Blutzuckeranstieg nach Konsum einer Portionsgröße eines Nahrungsmittels, die eine Kohlenhydratmenge von 50 g enthält**^{2,3} z.B. 50 g Zucker oder 100 g Brot oder 1600 g Paprika. Ein Glykämischer Index von 70 bei fein gemahlenem Vollkornbrot bedeutet, dass 50 g Stärke aus Vollkornbrot einen Blutzuckeranstieg nach sich ziehen, der 70% von 50 g Glucose (= Traubenzucker) ausmacht.

Da kein Mensch genau 50 g Zucker, 100 g Brot und schon gar nicht 1600 g Paprika auf einmal isst, reicht der Glykämische Index alleine nicht aus, um die Zuckerbelastung eines Nahrungsmittels zu bestimmen. Deshalb verrechnet man den Glykämischen Index eines Nahrungsmittels mit der Kohlenhydratmenge der Portion und bestimmt so die Glykämische Last.

Glykämische Last

Die Glykämische Last (GL, glycemic load) beschreibt den **Blutzuckeranstieg nach einer Portion im Vergleich zu reiner Glucose**^{4,5}. Dadurch lässt sich, die Blutzuckerbelastung einer beliebig großen Portion unterschiedlicher zucker- und stärkehaltiger Mahlzeiten darstellen. Um die Glykämische Last zu berechnen benötigt man folgende Daten:

Daten:

1. Glykämischer Index (GI) des Nahrungsmittels
2. Kohlenhydratmenge der Portion (berechnet aus Gewicht und KH-Anteil des Nahrungsmittels)

Formel:

$GL = GI \times KH\text{-Menge der Portion} / 100$

Beispiel:

Vollkornbrot (2 Scheiben, 120 g, 50% KH-Anteil):

$GL \text{ Vollkornbrot, } 120 \text{ g} = GI \text{ Vollkornbrot} \times KH\text{-Menge}$

$\text{Vollkornbrot, } 120 \text{ g} / 100 = 70 \times 60 \text{ g} / 100 = 42 \text{ g}$

Milcheis (2 Kugeln, 80 g, 25% KH-Anteil):

$GL \text{ Milcheis, } 80 \text{ g} = GI \text{ Milcheis} \times KH\text{-Menge Milcheis,}$

$80 \text{ g} / 100 = 50 \times 20 \text{ g} / 100 = 10 \text{ g}$

Apfel (1 Stück, 200 g, 11% KH-Anteil):

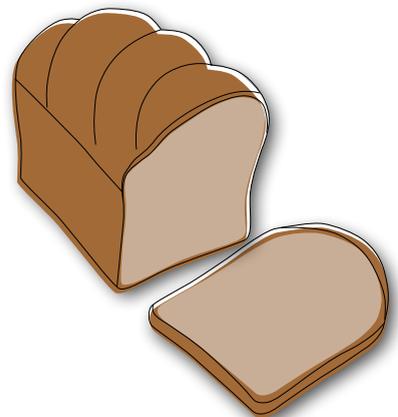
$GL \text{ Apfel, } 200 \text{ g} = GI \text{ Apfel} \times KH\text{-Menge Apfel,}$

$200 \text{ g} / 100 = 35 \times 22 \text{ g} / 100 = 8 \text{ g}$

Klassische Darstellung: Glykämische Last als Glucoseäquivalenz der Portion

Die Glykämische Last zeigt die Blutzuckerbelastung als Glucoseäquivalenz der Portion an. Das bedeutet, dass eine Portion Vollkornbrot (2 Scheiben, 120 g) mit der GL 42 g den gleichen Blutzuckeranstieg wie 42 g reine Glucose bewirken.

Dagegen hat eine Portion Milcheis (2 Kugeln, 80 g) eine GL von 10 g und entspricht einer Zuckermenge von nur 10 g Glucose - ähnlich niedrig, wie ein Apfel mit der GL von 8 g.



Happy Carb – Mein Low-Carb-Weg zum Glück

von Bettina Meiselbach

Als die Bitte an mich herangetragen wurde, einen Beitrag für das Low Carb – LCHF Magazin zu schreiben, fühlte ich mich geehrt. Natürlich ist es so, dass ich mit der Reduzierung meines Körpergewichts um 59 kg etwas nicht Alltägliches geschafft habe. So außergewöhnlich ist das aber auch nicht, dass es nicht jeder schaffen kann. Und diese Message zu transportieren, ist inzwischen mein größtes Anliegen.

Falls Sie mich noch nicht von meinem Blog „HappyCarb.de“ kennen, nehme ich Sie gerne mit auf eine Reise in die Vergangenheit. Es sind nur zwei Jahre, auf die ich zurückblicke, und doch ist es gefühlt eine Ewigkeit.

Im Sommer 2013 war ich körperlich und seelisch am Ende. In Folge von Dauerstress war ich in einer Erschöpfungsdepression gelandet. Einen Großteil meines Frustes am Arbeitsplatz hatte ich mit Essen kompensiert, was mich über Jahre zu einem Kampfgewicht von stolzen 132 kg gebracht hatte. Dazwischen habe ich mich immer wieder mit den Ratschlägen, die die einschlägigen Frauenzeitschriften so auf Lager hatten, noch dicker diätet. Mein Kopf gierte nach Kohlenhydraten, um den stressbedingt hohen Verbrauch bedienen zu können, und ich gab meinem Körper, was er verlangte. Stress, überhöhte Cortisolwerte, aus der Norm geratener Blutdruck, Blutzuckerkurven, die Tango tanzen und eine dauerhaft hohe Insulinausschüttung waren die Folge. Dazu hatten die vielen Kohlenhydrate die Folgen, dass mein Darm geschädigt war und ich über mehrere Jahre unter Dauerdurchfall litt. Es war am Ende fast schon egal, was ich gegessen habe. Nichts ist mir bekommen und das bei permanenter Fresslust.

Mein Hausarzt hat diese Abwärtsspirale deutlich wahrgenommen und dann auch die Bremse gezogen. Sie erfolgte in Form einer stationären Reha, die ich dankbar angenommen habe. Ich spürte innerlich, dass, wenn ich nichts ändere, ich dem Tod näher bin als dem Leben. Ich war damals 44 Jahre alt und hatte jede Lebensenergie verloren.

Doch in der Reha kam der nächste Paukenschlag: Typ-2-Diabetes wurde festgestellt. Herzlichen Glückwunsch. Nüchternwert von 242 und ein Langzeitwert von 9,2. Die Diabetiker unter Ihnen wissen, was das bedeutet. Ein manifester Typ-2-Diabetes lag vor und damit eine lebenslange ernsthafte

Erkrankung, an deren Folgen heutzutage sehr viele Menschen sterben. Ein stiller Killer war geweckt und ich musste mir dazu an die eigene Nase packen. Denn am Ausbruch der Krankheit war ich schließlich nicht ganz unschuldig.

Wie gut, dass ich in einer Reha war, die auf Burnout, Adipositas und auch Diabetes ausgerichtet war. Also genau für so eine Großbaustelle, wie ich es damals war. Gut, dort hieß es eleganter „multimorbide Patientin“, was es für mich aber nicht besser machte. Die Klinik setzte übrigens stark auf die Reduzierung von Fett. 30 g Fett pro Tag waren maximal erlaubt, dafür gab es aber Kohlenhydrate zur freien Verfügung.

Ich erinnere mich, dass ich mit langjährigen übergewichtigen Diabetikern am Tisch saß, die nicht das erste Mal dort in der Reha waren und zum Frühstück vier helle Weizenbrötchen mit zuckerhaltiger Marmelade aßen. Angeblich kein Problem, denn die hatten ja insgesamt nur vier Gramm Fett. Und den Rest, den bekommen wir mit Tabletten und Insulin schon hin. Ein natürlicher Reflex in mir stellte diese Vorgehensweise aber in Frage. Wie konnte es sein, dass, wenn ich ein deutliches Problem mit einem Makronährstoff (Kohlenhydrate) habe und diesen eindeutig nicht gut verstoffwechseln kann, ich mir genau diesen absichtlich und in großen Mengen zuführen soll? Das widersprach meinem gesunden Menschenverstand und ich begann, mich schon in der Reha damit zu beschäftigen, was es denn noch jenseits der schulmedizinischen Vorschläge für Möglichkeiten gibt. Und so landete ich bei meiner Recherche bei der kohlenhydratreduzierten Ernährung und stolperte über die Logi-Methode hinein in das Low-Carb-Universum.



Bettina Meiselbach



Winter-Rezepte

von Birgitta Höglund
Erfolgreiche schwedische
Kochbuchautorin



Birgitta Höglund
<https://birgittahoglundsmat.wordpress.com/>



Tjälknöl (4 Portionen)

- » 1 kg gefrorenes Hirschfleisch (oder anderes Wildfleisch)
- » 1 l Wasser
- » 100 g Salz
- » 1 große Karotte
- » 3 Sternanis
- » 2 EL Wacholderbeeren
- » 1 zerbröckeltes Lorbeerblatt
- » 1 TL weiße Pfefferkörner

Tjälknöl kommt aus dem Schwedischen und steht für gefrorenes Fleisch, das bei schwacher Hitze lange im Ofen gebacken wird.

Das gefrorene Fleisch auf ein Gitter im Backofen auf die zweitunterste Stufe legen. Darunter eine Auflaufform stellen. Den Backofen auf 100 Grad stellen. Wenn das Fleisch nach ungefähr drei Stunden aufgetaut ist, stecken Sie ein Bratthermometer in den dicksten Teil des Fleisches. Das Fleisch benötigt 8 – 10 Stunden, bis das Thermometer 65 Grad anzeigt und hat dann eine rosa Farbe. Wenn Sie es etwas durchgebraten haben möchten, warten Sie eine Temperatur von 70 Grad ab.

Die Karotte schälen und grob reiben. Sie gibt dem Gericht eine natürliche Süße, im Originalrezept wird Zucker verwendet.

Die Pfefferkörner und die Wacholderbeeren in einem Mörtel grob zerkleinern. Alle Zutaten in eine Kasserolle füllen und aufkochen lassen.

Das Fleisch in eine Schüssel legen und die Flüssigkeit darüber gießen. Das Fleisch sollte ganz bedeckt sein. Abkühlen lassen und anschließend für 4 – 5 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Das Fleisch gut abtropfen lassen und trocken tupfen. In dünne Scheiben schneiden.

Servieren Sie Rotkohlsalat oder Grünkohlgratin dazu. Tjälknöl schmeckt auch sehr gut als Belag auf Zucchini Brot.



Tjälknöl

GESUNDHEIT UND ERNÄHRUNG

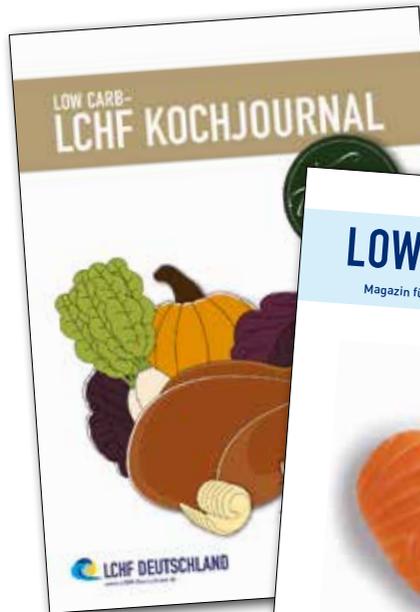
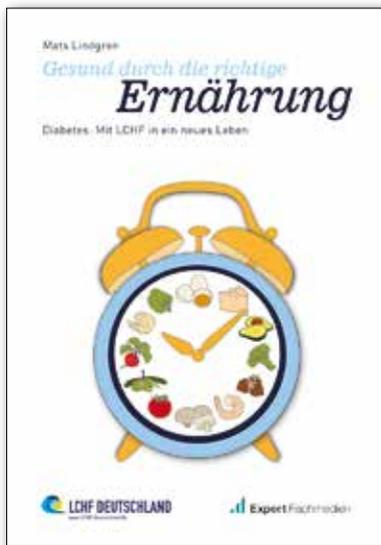
Mats Lindgren

**Gesund durch die richtige Ernährung
Diabetes: Mit LCHF in ein neues Leben**

Best.-Nr. 1014

ISBN 978-3-9814522-6-6

Preis: 18,00 Euro + Versandkosten

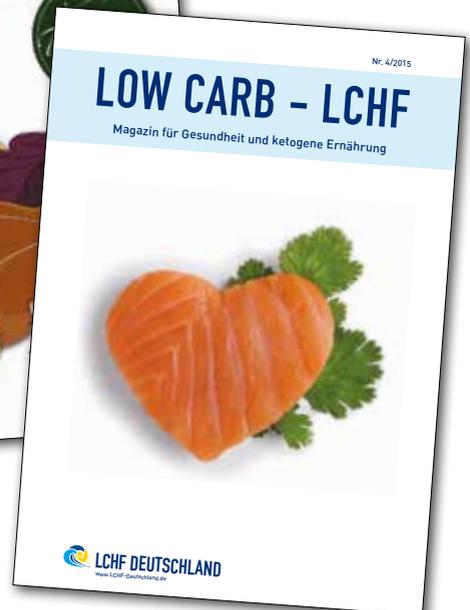


**LOW CARB - LCHF Kochjournal
WINTER**

Preis: 8,00 Euro + Versandkosten

ISBN Nummer: 978-3-946010-02-9

Bestellnummer: 1025



**LOW CARB - LCHF
Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung**

Jahresabonnement: 16,00 Euro + Versandkosten (4 Ausgaben)



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf

Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-225/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150

E-Mail: lchf@dvs-hg.de // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de

oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

