

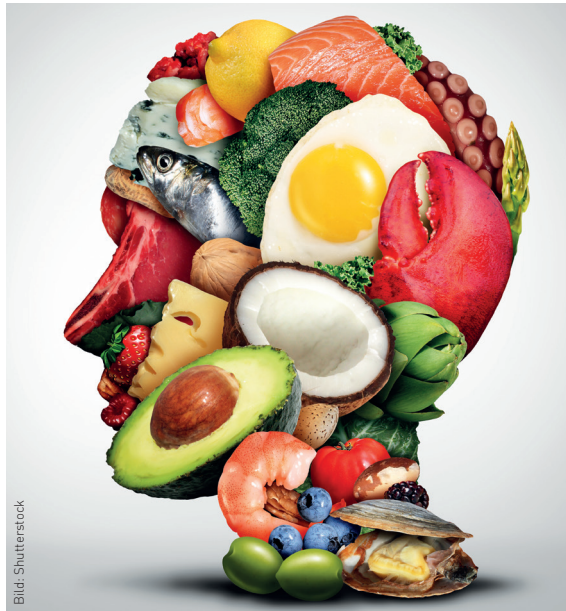
LOW CARB - LCHF - KETO

Mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

AUS- UND WEITERBILDUNG

**Lass die Nahrung deine Medizin sein
und Medizin deine Nahrung!**

Aus- und Weiterbildungen zu den Themen
Low Carb – LCHF – Keto Lifestyle bietet
Ihnen die LCHF Deutschland Akademie.



WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: www.LCHF-Deutschland.de finden Sie viele
Informationen rund um die Gesundheit und Ernäh-
rung: Publikationen, Coachings und Ausbildungen.



Margret Ache & Iris Jansen
Nordstraße 56a
40724 Hilden

Tel.: 0160 / 94762325
E-Mail: info@lchf-deutschland.de

Besuchen Sie LCHF Deutschland auch auf Facebook
oder unter:

www.LCHF-Deutschland.de



**GESUND ESSEN UND TRINKEN
NACH DEN 10 REGELN
VON LCHF DEUTSCHLAND**



DIE 10 REGELN

Ausgewogen und zuckerarm essen fördert Leistung und Wohlbefinden. LCHF Deutschland hat auf Basis der aktuellen Studienlage 10 Regeln formuliert, die Ihnen helfen, genussvoll zu essen und Ihre Gesundheit sowie Leistungsfähigkeit zu erhalten.

1. Natürliche, regionale und saisonale Lebensmittel genießen

Kombinieren Sie gesunde Kohlenhydrate und Eiweißquellen mit hochwertigen Fetten, das macht satt und zufrieden und gibt dem Körper viel Energie. Wählen Sie nach Möglichkeit Ihre Lebensmittel nach Saison und Nachhaltigkeit aus. Vermeiden Sie Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel, da sich diese negativ auf Ihre Gesundheit auswirken.

2. Vermeiden Sie Getreide und Stärkeprodukte

Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, auch aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten reichlich Zucker und Stärke. Verzehren Sie diese Lebensmittel daher am besten nicht. Eine hohe Zufuhr begünstigt die Entstehung vieler Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, metabolisches Syndrom oder auch Krebs.

3. Essen Sie Gemüse, Salat und genießen Sie Beeren als süße Köstlichkeit

Gemüse und Salat sind gesund und sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Genießen Sie gerne „2 am Tag“. Wenn Sie eine Insulinresistenz haben, verzichten Sie am besten auf Gemüse, welches unter der Erde wächst, da es mehr Stärke enthält. Wählen Sie Ihr Gemüse entsprechend der Jahreszeit aus und setzen Sie auf regionale Produkte. Bevorzugen Sie beim Obst Beeren, sie enthalten wesentlich weniger Zucker als anderes Obst. Doch genießen Sie Beeren als Süßigkeit.

4. Gönnen Sie sich täglich Eier, Fisch oder Fleisch

Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Achten Sie bitte unbedingt auf artgerechte Haltung bzw. nachhaltige Fischerei der Tiere, die Sie essen. Wenn Sie Milchprodukte wie Käse und Sahne vertragen, können Sie diese auch in Ihren Tagesplan einbauen. Vermeiden Sie fettreduzierte Lebensmittel, die enthalten als Ausgleich dafür mehr Zucker. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nur einen moderaten Bedarf an Eiweiß haben, wählen Sie Ihre Portionen in einer entsprechenden Größe. Als Daumenregel gilt: Ihre Eiweißportion sollte pro Mahlzeit etwa so groß wie Ihre Handfläche sein.

5. Ausreichend gesunde Fette und Öle

Unser Körper benötigt eine Energiequelle, bei unserer Ernährung ist es das Fett bzw. Öl. Keine Angst vor gesättigten Fettsäuren! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass die potenziell cholesterinsteigernden gesättigten Fettsäuren, werden sie im Austausch gegen Kohlenhydrate verzehrt, die LDL-Partikel größer und damit gesundheitlich unproblematisch werden lassen. Essen Sie mit gutem Gewissen Butter und vermeiden Sie unbedingt alle industriell gefertigten Streichfette. Fett ist ein wichtiger Baustein für die sogenannten Steroidhormone. Diese Hormone sind an vielen wichtigen Regelkreisläufen in unserem Körper beteiligt. Vitamin D zählt übrigens auch zu den Steroidhormonen. Vermeiden Sie Pflanzenöle wie Soja- oder Sonnenblumenöl, die bestehen zum Großteil aus Omega-6-Fettsäuren und diese wirken in großen Mengen entzündungsfördernd. Auch Öle, die aus genmanipulierten Pflanzen bestehen, wie Rapsöl, sollten gemieden werden.

6. Keinen Zucker und ausreichend Salz

Verzehren Sie keinen Zucker und trinken Sie keine zuckerhaltigen

Limonaden oder Alkoholkops. Bei einer LCHF-Keto-Ernährung kann es sein, dass Sie zu wenig Salz essen. Würzen Sie daher Ihre Lebensmittel mit Meersalz oder ähnlichen hochwertigen Salzen.

7. Sorgen Sie für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt

Wasser ist für unseren Körper ein Element des Lebens. Versorgen Sie ihn daher ausreichend damit, für die meisten Menschen sind das 1,5 oder mehr Liter. Testen Sie, welche die richtige Menge für Sie ist. Moderat Kaffee und Tee ist absolut in Ordnung, bei Alkohol lieber etwas Zurückhaltung zeigen. Wenn Sie Alkohol trinken, bitte nur trockenen Wein oder zuckerfreie Sorten wie Gin oder Wodka.

8. So schonend wie möglich zubereiten

Bereiten Sie Ihre Lebensmittel schonend zu, nehmen Sie zum Braten gerne Ghee oder Kokosöl. Gemüse schmeckt dampfgegart besonders gut. Verwenden Sie nach Möglichkeit so viele frische Zutaten wie nur möglich. So helfen Sie, Verpackungsmüll zu vermeiden.

9. Nehmen Sie sich Zeit für Genuss

Wenn Sie essen, sollten Sie nichts anderes machen, genießen Sie Ihr Essen mit all Ihren Sinnen. Essen Sie zu den Mahlzeiten so viel, dass Sie mindestens 5 Stunden satt sind. Vermeiden Sie Zwischenmahlzeiten.

10. Halten Sie Geist und Körper fit

Halten Sie Ihren Geist und Ihren Körper fit, mit der einfachen Formel: richtig bewegen, gut essen, anders denken.

