

# LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

## LCHF SCHNELLKURS

Low Carb High/Healthy Fat bedeutet, dass weniger Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette zur Sättigung gegessen werden. Diese Ernährung wird in ihrer strikten Form auch „Ketogene Ernährung“ genannt. In der Praxis heißt das, es werden nur natürliche Lebensmittel ohne künstliche Zusätze gegessen.

LCHF stellt keine Reduktionsdiät dar, sondern ist eine natürliche Ernährung, die einen gesunden Lebensstil fördert. Für viele Menschen hat LCHF allerdings diese positive Nebenwirkung: überflüssiges Körperfett wird abgebaut.

In Deutschland wird diese Ernährung immer populärer, da sie der Gesundheit sehr förderlich ist. Vor allem Diabetiker können ihren Blutzucker viel besser steuern. Sie sollten jedoch auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie mit LCHF beginnen. Durch die verminderte Zufuhr von Kohlenhydraten benötigen Sie in der Regel weniger Tabletten und Insulin. Eine Anpassung der Dosis ist zwingend erforderlich, sonst riskieren Sie eine gefährliche Unterzuckerung.

Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bildet der Körper weniger des fetteinlagernden Hormon Insulin.

Viel Spaß mit der gesunden LCHF-Ernährung!

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: [www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de) finden Sie viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung: Publikationen, Rezepte, Coachings, Ausbildungen und den Low Carb – LCHF Kongress.



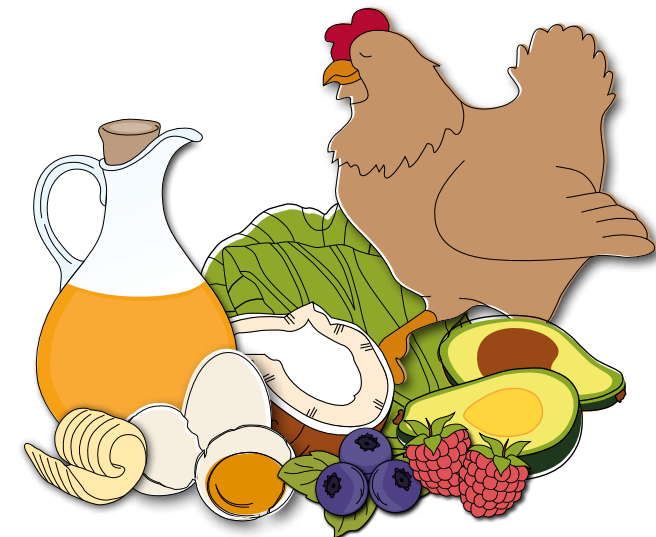
**Margret Ache & Iris Jansen**  
Nordstraße 56a  
40724 Hilden

Tel.: 0160 / 94762325  
E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)  
<http://akademie.lchf-deutschland.de>  
[www.low-carb-lchf-kongress.de](http://www.low-carb-lchf-kongress.de)

Besuchen Sie LCHF Deutschland auch auf Facebook oder unter:

[www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

 **Expert Fachmedien**  
[www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung](http://www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung)



## LCHF FÜR EINSTEIGER

Mehr Gesundheit mit natürlicher Ernährung

 **LCHF DEUTSCHLAND**  
[www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de)

## OPTIMALE LEBENSMITTEL

### Gemüse | Salat:

Alle Sorten, die über der Erde wachsen wie: Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Rosenkohl, Pilze, Spinat, Auberginen, Avocado, Salat, Gurken, Oliven, Zucchini...

### Eier:

Nehmen Sie nur Eier von freilaufenden Hühnern, die artgerechtes Futter bekommen. Nutzen Sie die Vielseitigkeit der Zubereitung: als Omelette, Rührei, Spiegelei oder gekocht.

### Fleisch | Wurst:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken, jedoch von Tieren, die artgerecht gehalten und ernährt werden. Wurstwaren ohne jegliche Zusätze, vom Metzger Ihres Vertrauens.

### Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

### Fisch | Schalentiere:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken. Besonders geeignet sind die fetten Fische wie Lachs, Makrele oder Hering, möglichst aus nachhaltiger Fischerei. Vermeiden Sie alles was paniert ist.

### Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gäneschmalz, kalt gepresstes Olivenöl.

Stellen Sie Saucen wie Béarnaise, Hollandaise und Mayonnaise möglichst selbst her.

### Getränke:

Wasser, Tee und Kaffee.

## KLEINERE PORTIONEN GENIESSEN

### Kräuter | Gewürze:

Kräuter und Gewürze sind eine ideale Ergänzung für eine gesunde Ernährung.

### Käse | Milchprodukte:

Alle fetten Milch- und Käsesorten, Sahne, Crème fraîche, Joghurt mit 10 % Fettgehalt, Sahnequark mit 40 % Fettgehalt. **Vorsicht:** Milchprodukte enthalten viel Milchzucker (Kohlenhydrate).

### Beeren:

Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren.

### Nüsse:

Mandeln, Pecannüsse, Paranüsse, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse.

### Brot | Gebäck | Kuchen:

Aus LCHF-konformen Zutaten selbst herstellen oder hochwertige Produkte kaufen.

### Schokolade:

Mindestens mit 70 % Kakaoanteil oder selbst hergestellt.

### Alkohol:

Trockene Weine, klare Schnapssorten. **Vorsicht:** Zu viel Schokolade und auch Alkohol können die Fettverbrennung stoppen.

## AM BESTEN VERMEIDEN

### Zucker:

Zucker in allen Varianten, Süßigkeiten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup, Honig. Verzichten Sie möglichst auf alle Süßstoffe.

### Stärkeprodukte | Getreide | Hülsenfrüchte:

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Chips, Soja, Mais. Alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte und Cornflakes.

**Vorsicht:** Auch Vollkornprodukte enthalten viel Stärke.

### Margarine | Omega-6-reiche Öle:

Alle industriell gefertigten Fette, wie Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl enthalten sehr viele Omega-6-Fettsäuren und künstliche Zusätze.

### Bier:

Bier ist flüssiges Brot und enthält sehr viel Malzzucker.

### Obst:

Alle Sorten, außer Beeren, enthalten sehr viel Fruchtzucker.

### Fertigprodukte und Halbfabrikate:

Enthalten unnatürliche und gesundheitsschädliche Zusatzstoffe.

