



# LOW CARB - LCHF - KETO LIFESTYLE

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 dir die LCHF Deutschland Akademie.

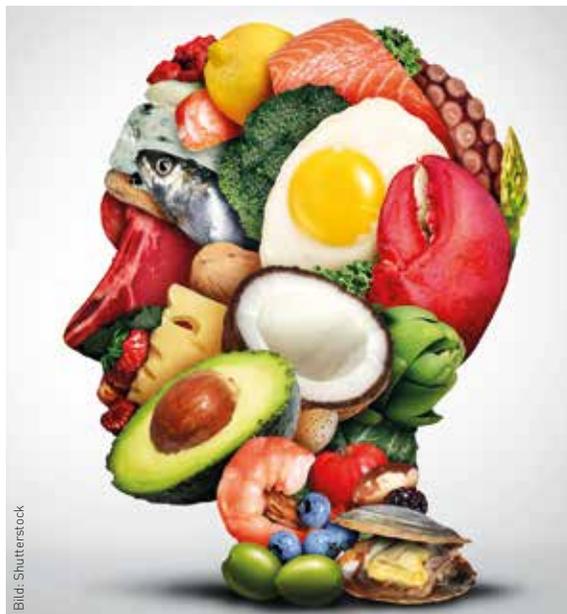


Bild: Shutterstock

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Gesund leben mit LCHF – Infos, Publikationen & Coachings auf [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)

Alles rund um unsere Ausbildungen und Kurse findest du auf [www.lchf-akademie.de](http://www.lchf-akademie.de)

LCHF Deutschland ist auch auf **Facebook und Instagram**.



**Deine Ansprechpartnerinnen:**

Heike Schulz & Tina Vogel

Tel.: +49 157 53520221

E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)



Bild: fotolia

**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 dir helfen, genussvoll zu essen und deine Gesundheit, sowie Leistungsfähigkeit zu erhalten.

### 1. Natürliche, regionale und saisonale Lebensmittel genießen

Kombiniere gesunde Kohlenhydrate und Eiweißquellen mit hochwertigen Fetten, das macht satt und zufrieden und gibt dem Körper viel Energie. Wähle nach Möglichkeit deine Lebensmittel nach Saison und Nachhaltigkeit aus. Vermeide Fertigprodukte und verarbeitete Lebensmittel, da sich diese negativ auf deine Gesundheit auswirken.

### 2. Vermeide Getreide und Stärkeprodukte

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

### 3. Iss Gemüse, Salat und genieße Beeren als süße Köstlichkeit

Gemüse und Salat sind gesund und sie enthalten wertvolle Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Genieße gerne „2 am Tag“. Wenn du eine Insulinresistenz hast, verzichst du am besten auf Gemüse, welches unter der Erde wächst, da es mehr Stärke enthält. Wähle dein Gemüse entsprechend der Jahreszeit aus und setze auf regionale Produkte. Bevorzuge beim Obst Beeren, sie enthalten wesentlich weniger Zucker als anderes Obst. Doch genieße deine Beeren als Süßigkeit.

### 4. Gönn dir täglich Eier, Fisch oder Fleisch

Diese Lebensmittel versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Achte bitte unbedingt auf artgerechte Haltung bzw. nachhaltige Fischerei der Tiere, die du isst. Wenn du Milchprodukte wie Käse und Sahne verträgst, kannst du diese auch in deinen Tagesplan einbauen. Vermeide fettreduzierte Lebensmittel, diese enthalten als Ausgleich dafür mehr Zucker. Achte jedoch darauf, dass du einen individuellen Bedarf an Eiweiß hast, wähle dir deine Portionen in einer entsprechenden Größe. Als grobe Daumenregel gilt: Deine Eiweißportion sollte pro Mahlzeit etwa so groß wie deine 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. Iss mit gutem Gewissen Butter und vermeide 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. Vermeide 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

Verzehre keinen Zucker und trinke keine zuckerhaltigen Limonaden oder Alkoholpops. Bei einer LCHF-Keto-Ernährung kann es sein, dass du zu wenig Salz isst. Würze daher deine Lebensmittel mit Meersalz oder ähnlichen hochwertigen Salzen.

### 7. Sorge für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt

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

### 8. So schonend wie möglich zubereiten

Bereite dir deine Lebensmittel schonend zu, nimm zum Braten gerne Ghee oder Kokosöl. Gemüse schmeckt dampfgegart besonders gut. Verwende nach Möglichkeit so viele frische Zutaten wie nur möglich. So hilfst du, Verpackungsmüll zu vermeiden.

### 9. Nimm dir Zeit für Genuss

Wenn du isst, solltest du nichts anderes machen, genieße dein Essen mit all deinen Sinnen. Iss zu den Mahlzeiten so viel, dass du mindestens 5 Stunden satt bist. Vermeide Zwischenmahlzeiten.

### 10. Halte Geist und Körper fit

Halte deinen Geist und deinen Körper fit, mit der einfachen Formel: richtig bewegen, gut essen, anders denken.

