

# 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 eine 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. Du solltest jedoch auf jeden Fall mit deinem Arzt sprechen, wenn du mit LCHF beginnst. Durch die verminderte Zufuhr von Kohlenhydraten benötigst du in der Regel weniger Tabletten und Insulin. Eine Anpassung der Dosis ist zwingend erforderlich, sonst riskierst du eine gefährliche Unterzuckerung.

Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bildet der Körper weniger vom fetteinlagernden Hormon Insulin wodurch die Fettverbrennung steigt.

## 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)

 **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

### Fleisch | Wurst:

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

### Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

### Fisch und Schalentiere:

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

### Eier:

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

### Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gänse-schmalz, kalt gepresstes Olivenöl.  
Stelle Saucen wie Béarnaise, Hollandaise und Mayonnaise möglichst selbst her.

### Gemüse | Salat:

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

### Getränke:

Wasser, Tee und Kaffee.



## KLEINERE PORTIONEN GENIESSEN

### Milchprodukte:

Alle fetten 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:

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. Verzichte 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.

