Caroline Cornfine
Raus aus der Low-Carb Falle

Reading excerpt
Raus aus der Low-Carb Falle
of Caroline Cornfine
Publisher: eo Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b23092

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag

CAROLINE
CORNFINE

RAUS AUS DER **LOW-CARB FALLE**

Warum man auch mit Brot, Nudeln & Co. fit, schlank und leistungsfähig wird.

eo

CAROLINE CORNFINE

RAUS AUS DER **LOW-CARB FALLE**

Warum man auch mit Brot,
Nudeln & Co. fit, schlank
und leistungsfähig wird.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutschen Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://d-nb.de abrufbar.

Wichtiger Hinweis:
Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Fitness- oder medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Für Fragen und Anregungen:
info@eo-verlag.com

Originalausgabe
1. Auflage 2017
© 2017 by eo Verlag, Inhaber: Maximilian Raab
Henkelstraße 22
D-85354 Freising
Tel.: 0049 (0) 8161 / 54 99 03
Fax: 0049 (0) 8161 / 49 69 42

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Lektorat: Janina Raab, München
Foodfotografie: Maximilian Raab, München
Umschlaggestaltung: Sonja Kirsch, München
Layout und Satz: Sonja Kirsch, München

ISBN Print: 978-3-9818145-2-1
ISBN E-Book (PDF): 978-3-9818145-3-8

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:
www.eo-verlag.com
Beachten Sie auch unsere weiteren Geschäftsbereiche: eo music | eo film | eo book

Inhalt

Vorwort **5**

Fakten-Check **6**
Was sind Kohlenhydrate? 7
Kohlenhydrate: die Energiequelle Nummer Eins 9
Die wichtigsten Kohlenhydrate auf einen Blick. 9
Insulin – so wichtig und doch so gefährlich? 11
Die Fakten auf einen Blick 13
Exkurs: Proteine – Bausteine des Lebens 14

Belastungs-Check – Die Rolle der Kohlenhydrate beim Sport . . **15**
Grundlagen der Energiebereitstellung im Muskel 15
Schneller, höher, weiter – Mitochondrien machen es möglich 17
Bestimmung der maximalen Herzfrequenz 18
Periodisierung der Ernährung – wann Sportler mit „Low Carb“ besser laufen 18
Mythos Carboloading – mehr Kondition dank Kohlenhydratkick? 20

Laborbericht - Was sagt aktuell die Wissenschaft? **23**
Glutenfrei – oh Nein! 23
Dank Low Carb zum Infarkt? 24
Übergewicht ist Krebsrisikofaktor Nummer Eins 24
Vegan – für die Tiere und für die eigene Gesundheit 25
L-Carnitin – Fettburner mit gefährlichem Nebeneffekt 25
Gesund bis ins hohe Alter – geht das? 26
Mit Kalorienrestriktion den Kampf gegen Krebs beginnen 28
Eine gute Darmflora hält jung 29

Praxis-Check **30**
Gute Wahl, schlechte Wahl – die zwei Seiten der Kohlenhydrat-Medaille 30
Übersicht über die verschiedenen Ballaststoffe 30
Kleine Warenkunde 32
Wertvolle Kohlenhydrate 33
Schlechte Kohlenhydrate 44
Süßen, aber richtig 48
Low Carb muss nicht sein – mit Kohlenhydraten erfolgreich abnehmen 54
Energiebilanz – nicht Essen macht dick, sondern zu viel Essen. 55
Exkurs: Warum funktionieren „Low Carb“-Diäten? 56
Ermittlung des Tagesumsatzes 57
Intervall-Fasten – der richtige Weg zu einem gesünderen Leben?. . . . 59
Wie funktioniert die 16-Stunden-Diät in der Praxis? 60

INHALTSVERZEICHNIS

Schummeltricks für Schichtarbeiter . . 61
Abnehmen mit Genuss. 62

Rezeptvorschläge für jeden Tag 64
Kleines Einmaleins des Brotbackens . 65
Frühstück
Dinkel-Körner-Vollkornbrot 66
Emmer-Sauerteig-Vollkornbrot 68
Roggensauerteig 70
Frühstücks-Couscous 72
Overnight Oats. 74
Frühstücks-Smoothie. 76
Strawberry Shake. 78
Vollkornbrot mit veganer Streichvurst 80
Bohnen-Paprika-Creme 82
Mittagessen
Kichererbsen-Burger mit Kurkuma-Cashewcreme 84
Kartoffelauflauf mit Amaranthkruste . . 86
Süßkartoffel-Toast mit Räucherlachs. . 88
Nudelsalat mit Avocadopesto. 90
Bunter Bohnen-Salat mit Topinamburscheiben 92
Kürbiscremesuppe. 94
Abendessen
Zucchini-Bulgur-Schiffchen. 96
Dinkel-Vollkorn-Pizza 98
Topinambursuppe 100
Weißes Chili 102
Möhren-Linsen-Püree mit gebratenem Lachs 104
Kürbis und Süßkartoffeln aus dem Ofen mit Guacamole . . 106
Snacks und Kleinigkeiten
Hummus mit Gemüsesticks 108
Buchweizensalat mit Ofengemüse und Roter Bete. 110
Mexikanischer Quinoa-Salat. 112
Für Süßschnäbel
Schwarzes Gold – Schokolade für die Sinne 114
Quinoa-Bananen-Tassenkuchen. . . . 116
Süßkartoffelbrownies 118
Schoko-Haselnuss-Aufstrich 120

Anhang
Über die Autorin: Caroline Cornfine 122
Literaturverzeichnis 123
Bildnachweis 128
Index 130

Vorwort

Schon beim Gedanken daran bekam ich bisher immer schlechte Laune: Vier Tage keine Kohlenhydrate. Vier Tage mögen für viele lächerlich erscheinen, aber für einen ausgewiesenen Kohlenhydrat-Junkie wie mich kommt das der Ewigkeit gleich. Allein der Glaube, dass der Verzicht auf Brot, Nudeln, Reis und Co. mich bei meinen geplanten sportlichen Zielen unterstützt, hat mich diese Tage überstehen lassen.

Das Ziel war meist ein Marathon oder ein Langdistanztriathlon, das Konzept hinter dem Einsparen von Kohlenhydraten, das sogenannte Carboloading, das am Ende eine höhere Ausdauerleistung verspricht. Ehrlicherweise muss ich sagen, dass ich bis heute gar nicht weiß, ob das Konzept auch wirklich funktioniert. Im Labor lässt sich das nachweisen, aber letztendlich entscheidet bei mir wohl eher die (mentale) Tagesform über das Ergebnis eines Renntags. Deshalb bin ich bei den letzten Rennen auch immer ohne Carboloading gestartet – einen Unterschied habe ich nicht gespürt. Seitdem kommen bei mir (fast) zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate auf den Tisch. Auch an Tagen, an denen ich wenig oder gar nicht trainiere. Ich kann einfach nicht ohne – auch wenn mir fast jeder erzählen will, dass Kohlenhydrate das Schlimmste sind, was man zu sich nehmen kann. Man wird dick, träge, bekommt wohlmöglich noch Falten und stirbt deutlich früher als nötig. Aber ist das wirklich so? Sind Kohlenhydrate wahres „Teufelszeug“ für unseren Körper?

Genau diese Fragen möchte ich in diesem Buch klären – und kann Ihnen schon jetzt versichern: Lassen Sie sich nicht das Brot unter der Butter wegnehmen! Kohlenhydrate sind nicht per se schlecht oder schädlich, sondern ganz im Gegenteil essentiell für einen gesunden, fitten, schlanken Körper. Man muss nur wissen, wie es geht. Und genau das werden Sie nach dem Lesen dieses Buches. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Genuss dabei!

Caroline Cornfine

Praxis-Check

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich erfolgreich durch den „Theorieteil“ dieses Buches gekämpft – jetzt geht es an die praktische Umsetzung.
Welche Kohlenhydrate sind denn nun die richtigen und warum? Und wie kann man mit Kohlenhydraten fit und schlank werden ohne, dass der Genuss dabei zu kurz kommt? Genau darum geht es auf den kommenden Seiten.

Gute Wahl, schlechte Wahl – die zwei Seiten der Kohlenhydrat-Medaille

Alles im Leben hat zwei Seiten – und beim Thema Kohlenhydrate ist das leider nicht anders. Es gibt gute und schlechte Kohlenhydrate: die einen machen fit, schlank und leistungsstark; die anderen müde, dick und träge.
Welche Kohlenhydrate in welche Kategorie gehören ist aber sehr einfach festzustellen. Je natürlicher und unbehandelter die Produkte sind, desto eher gehören sie in die Kategorie „wertvolle Kohlenhydrate“. Und je länger sie in einer Fabrik zugebracht haben beziehungsweise je weniger sie optisch der Ursprungsquelle ähneln, desto „weniger wertvolle Kohlenhydraten“ stecken darin.
Abgesehen von weiteren Inhaltsstoffen wie Mineralstoffen, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Proteinen, ist der Gehalt an Ballaststoffen entscheidend dafür, ob ein Lebensmittel hinsichtlich seines Kohlenhydratgehalts wertvoll ist oder nicht.

Faustregel: Je mehr Ballaststoffe in einem Lebensmittel enthalten sind, desto wertvoller ist es für unseren Körper.
Ballaststoffe selbst sind ebenfalls Kohlenhydrate, allerdings können sie nicht vom Körper verwertet werden und werden nahezu unverdaut wieder ausgeschieden.
Chemisch gesehen unterscheidet man zwei Arten von Ballaststoffen – lösliche und unlösliche.

Übersicht über die verschiedenen Ballaststoffe

Ballaststoff	Vorkommen
(Hemi-)Zellulose	Kleie, Apfelschalen, Getreideflocken
Lignin	Gemüse, Kartoffeln, Getreide
Pektin	Äpfel, Zitrusfrüchte, Bananen, Mangos, Pfirsiche
resistente Stärke/ Dextrine	kalter gekochter Reis oder Kartoffeln
Inulin	Topinambur, Chicorée, Schwarzwurzeln
Pflanzenschleime	Leinsamen, Chiasamen, Flohsamen, Hülsenfrüchte
Gelstoffe	Meeresalgen

rosa: unlöslich, grün: löslich

Zu den löslichen Ballaststoffen gehören Pektin, resistente Stärke, Inulin sowie Schleimstoffe aus Samen oder Gelstoffe aus Meeresalgen. Zu den unlöslichen Ballaststoffen gehört Zellulose, Hemizellulose und Lignin.
Ballaststoffe sind – entgegen ihres Namens – kein Ballast für den Körper, sondern extrem gesund. Sie wirken sich auf ganz unterschiedliche Weise positiv auf unsere Gesundheit aus und helfen uns, schlank und fit zu bleiben beziehungsweise zu werden.

1. **Ballaststoffe halten lange satt**
   Ballaststoffe sind ähnlich wie ein Schwamm. Sie haben die Eigenschaft extrem viel Wasser zu binden und dadurch im Magen aufzuquellen. Das macht und hält lange satt. Und wer lange satt ist, isst am Ende weniger.

2. **Ballaststoffe regen die Darmtätigkeit an**
   Das Wasser, das die Ballaststoffe im Magen gebunden hat, geht im Verdauungsprozess nicht verloren und so landet der aufgequollene Speisebrei natürlich auch im Darm. Das regt die Darmperistaltik an und das Risiko für Verstopfungen wird reduziert.

3. **Ballaststoffe füttern die Darmflora**
   Bildlich gesehen wuselt es in unserem Darm nur so vor Bakterien. Unsere sogenannte Darmflora besteht aus Billionen von Mikroorganismen, wir haben sogar mehr Bakterien im Darm als Körperzellen – eine unglaubliche Vorstellung oder?
   Die Darmflora setzt sich aus vier verschiedenen Bakterienstämmen zusammen, die in erster Linie die Aufgabe haben, Ballaststoffe aus dem Nahrungsbrei zu zersetzen. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren und Gase. Die Fettsäuren nutzen die Darmzellen wiederum als Nahrung, die Gase werden – Sie können es sich denken – einfach ausgeschieden.
   In den letzten Jahren hat sich die Wissenschaft ganz intensiv mit der zentralen Rolle der Darmflora für die Gesundheit des Körpers befasst. Und mittlerweile ist klar, wie wichtig die Darmbakterien für unser Wohlbefinden sind.
   Die Bakterien haben nicht nur einen Einfluss auf unser Immunsystem und schützen uns vor Krankheitserregern und Infekten, sie sind sogar in der Lage uns vor Hitzeschäden zu schützen, unsere Ausdauerleistung zu beeinflussen oder auch unser Körpergewicht zu regulieren. Wichtig dabei ist, dass die richtigen Bakterien in unserem Darm das Sagen haben. Denn die Darmflora setzt sich aus vier verschiedenen Bakterienstämmen zusammen – und je nachdem, wie wir uns ernähren, können bestimmte Stämme besser wachsen als andere.
   Eine ballaststoffreiche Ernährung füttert die guten Bakterien, eine einseitige Kost (geprägt von Fast Food, ohne gesunde Kohlenhydrate) fördert hingegen das Wachstum der schlechten Bakterien. Können die schlechten Bakterien im Darm die Oberhand gewinnen werden wir müde, krank und dick. Erste Symptome einer Fehlbesiedelung des Darms können beispielsweise Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen sowie eine erhöhte Infektanfälligkeit sein.

gönnt. Mein Lieblingstipp bei Heißhunger auf Süßes ist: „Wenn Sie Lust auf Schokolade haben, knabbern Sie eine Möhre.“ Ich weiß nicht, wie oft ich diesen „grandiosen Ratschlag“ schon in Artikeln über Diäten gelesen habe. Und ich habe mich immer gefragt: Meinen die das ernst? Wenn ich Heißhunger auf Schokolade habe, kann ich zwar eine Karotte essen, die Lust auf Süßes ist dadurch aber nicht gestillt – und ich esse vermutlich die Schokolade noch obendrauf. Das Thema „Süßigkeiten“ ist fast elementar, wenn es ums Abnehmen geht. Denn viele Menschen verbinden Süßes mit Wohlbefinden, Befriedigung, Genuss, oft sogar Trost. Zum Teil können wir für dieses Verhalten auch gar nichts. Es ist nicht antrainiert, sondern angeboren. Selbst Babys bevorzugen von Anfang an süße Speisen und Getränke, bitteres oder saures wird ausgespuckt. Ein instinktives Verhalten, das heute noch genauso existiert wie bei unseren Vorfahren. Für sie war der Fokus auf Süßes sogar überlebenswichtig. Denn sie mussten allein über den Geschmack entscheiden, ob eine Pflanze, Beere oder Wurzel genießbar war oder nicht. Und der süße Geschmack bedeutete in den meisten Fällen „genießbar und nahrhaft“. Bitter oder Sauer warnte die Höhlenmenschen dagegen vor dem Genuss der gesammelten Früchte, denn sie waren in der Regel noch unreif, verdorben oder im schlimmsten Falle giftig. Warum die meisten Menschen Süßes lieben, steckt also in unseren Genen. Sich deshalb „Mutter Natur“ maß- und gedankenlos hinzugeben, wäre heutzutage trotzdem alles andere als gesund. Im Gegensatz zu uns marschierten unsere Vorfahren etliche Kilometer am Tag – und fuhren nicht bequem mit dem Auto oder der Bahn zum nächsten Supermarkt. Zusätzlich saßen sie in ihrer eiskalten Höhle – statt im wohlig gewärmten Büro oder der gemütlichen Couch. Der Energiebedarf der Urmenschen war damit ein ganz anderer als heute – weshalb wir Zucker in seiner Reinform eigentlich nicht mehr brauchen. Schließlich kann der Körper durch das Zerlegen kohlenhydratreicher Speisen ausreichend Zucker gewinnen.

Trotzdem steckt das Verlangen nach Süßem in unseren Genen, und diesem nicht ab und an nachzugeben, macht viele Menschen missgelaunt. Wir müssen deshalb aber nicht immer gleich zum normalen Haushaltszucker greifen, denn es gibt viele süßschmeckende Alternativen – Honig, Agavendicksaft, künstliche sowie natürliche Süßstoffe. Aber Vorsicht: Nicht alles davon ist zwingend besser als Haushaltszucker, auch wenn man es im ersten Augenblick anders vermuten würde.

Süßen, aber richtig

Ob und für welche Süßungsvariante Sie sich letztendlich entscheiden, bleibt natürlich Ihnen überlassen und vieles ist sicherlich auch eine Frage des Geschmacks. Ich möchte Ihnen lediglich zeigen, was sich hinter (zum Teil exotischen) Begriffen wie Kokosblütenzucker oder Erythrit verbirgt und wie sich diese Süßungsmittel geschmacklich und ernährungsphysiologisch von normalem Zucker unterscheiden.

Brauner Zucker / Roh-Rohrzucker

Ob brauner oder weißer Zucker – das ist aus ernährungsphysiologischer Sicht vollkommen egal. Brauner Zucker oder Roh-Rohrzucker – der eine

wird aus Zuckerrüben gewonnen, der andere aus Zuckerrohr – schmeckt etwas malziger und ist ein Zwischenprodukt auf dem Weg von der Zuckerrübe bis hin zum weißen Haushaltszucker. Beide Zuckersorten bestehen zu 99 Prozent aus Saccharose und haben den gleichen Kaloriengehalt.
Brauner Zucker enthält durch den minimalen Rest an Rüben- bzw. Rohrsirup, der ihm die bräunliche Farbe gibt, einen winzig kleinen Teil an Mineralstoffen. Diese sind aber weder nennenswert noch machen sie den Zucker „gesünder". In diesem Fall ist es also einfach nur eine Frage des Geschmacks.

Honig

Honig gehört wohl zu den beliebtesten Zuckeralternativen. Er schmeckt nicht nur süß, sondern gilt auch als Naturheilmittel. Heiße Zitrone mit Honig – wer hat die noch nicht schon einmal getrunken, um einen bösen Schnupfen oder Husten zu vertreiben? Der hohe Zuckergehalt des Honigs führt dazu, dass Bakterien, Viren oder Pilzen das Wasser aus den Zellen entzogen wird und sie dadurch absterben. Dazu enthält Honig, da es ein Naturprodukt ist, noch sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Polyphenole, die antioxidativ wirken und uns vor zellschädigenden freien Radikalen schützen. Aber: Sekundäre Pflanzenstoffe finden sich in Obst und Gemüse in deutlich höheren Mengen und die guten Inhaltsstoffe des Honigs werden ab ca. 40 Grad zerstört.
Ob Sie also Heiße Zitrone mit Honig oder Zucker trinken, ist demnach egal. Auch energetisch betrachtet unterscheidet sich Honig kaum von Saccharose. Er besitzt zwar eine etwas höhere Süßkraft, schlägt aber trotzdem mit 320 Kalorien pro 100 Gramm (Zucker hat 400 Kalorien pro 100 Gramm) zu Buche. Die Nahrung der Bienen besteht zu 80 Prozent aus Glukose und Fruktose, die restlichen 20 Prozent sind Wasser. Je fester oder cremiger ein Honig ist, desto höher ist der Glukoseanteil, da Glukose leichter Kristalle bildet. Honig fördert Karies in gleichem Maße wie weißer Zucker und lässt den Blutzuckerspiegel deutlich ansteigen, auch wenn es auf Grund des Fruktoseanteils ein wenig langsamer geschieht als bei reiner Glukose oder Saccharose.
Fazit: Puren, unerhitzten Honig als Naturheilmittel bei Husten einzusetzen, ist beispielsweise eine sehr gute Idee – ihn unbegrenzt als Süßungsmittel zu verwenden eher nicht. In diesem Punkt ist er leider nicht wirklich besser geeignet als Haushaltszucker.

Agavendicksaft

Agavendicksaft (oder auch Agavensirup) wird, wie der Name schon sagt, aus dem Saft der Agave gewonnen und ist eine beliebte Honigalternative für Veganer.
Agavendicksaft schmeckt ein wenig süßer als Zucker und kann dadurch sparsamer für Desserts oder Gebäck eingesetzt werden. Aber: Agavendicksaft (sowie alle anderen Dicksäfte aus Birnen, Trauben oder Äpfeln) besteht zu rund 90 Prozent aus Fruktose.
Fruktose lässt den Blutzuckerspiegel zwar nicht ansteigen und bedingt auch keine Insulinausschüttung, allerdings wird immer häufiger ein sehr enger Zusammenhang zwischen einem hohen Fruktosekonsum und der Entwicklung eines metabolischen Syndroms (das gleichzeitige

Rezeptvorschläge für jeden Tag

Nun heißt es ran an den Herd! In diesem Kapitel finden Sie nun Rezeptvorschläge, mit denen Sie entweder Ihr Training wunderbar unterstützen können – oder, die sich gut für eine kalorienreduzierte Ernährung eignen.
Alle Punkte, die in den vergangenen Kapiteln angesprochen wurden, sind selbstverständlich bei der Zusammensetzung der Mahlzeiten berücksichtigt. Sie finden verschiedene Vorschläge für Frühstück, Mittag- und Abendessen sowie kleine Snackideen fürs Büro oder unterwegs und ein paar Kleinigkeiten für die Süßschnäbel unter ihnen. Ich glaube ich brauche nicht zu erwähnen, dass dies meine Lieblingsrezepte sind, oder? So gut wie alle Rezepte bestehen nur aus Zutaten, die Sie in jedem Supermarkt finden können. Ein paar Exoten sind zwar auch dabei, aber die gibt es ebenfalls in jedem Biomarkt oder in den doch sehr gut sortierten üblichen Drogerieketten. Zugegeben, manche Zutaten wie Kokosöl oder Cashewmus sind eine kleine Investition, die sich aber in jedem Fall lohnt. Außerdem habe ich darauf geachtet, dass Sie diese etwas ungewöhnlichen Produkte auch für mehrere Rezepte verwenden können, was den Anschaffungspreis wieder etwas relativiert. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und hoffe, Ihnen schmecken die Gerichte genauso gut wie mir!

Frühstück ab Seite 65

Mittagessen ab Seite 84

Abendessen ab Seite 96

Snacks und Kleinigkeiten ab Seite 108

Für Süßschnäbel ab Seite 114

Caroline Cornfine

Raus aus der Low-Carb Falle

Warum man auch mit Brot, Nudeln & Co. fit, schlank und leistungsfähig wird

132 pages, pb
publication 2017

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com