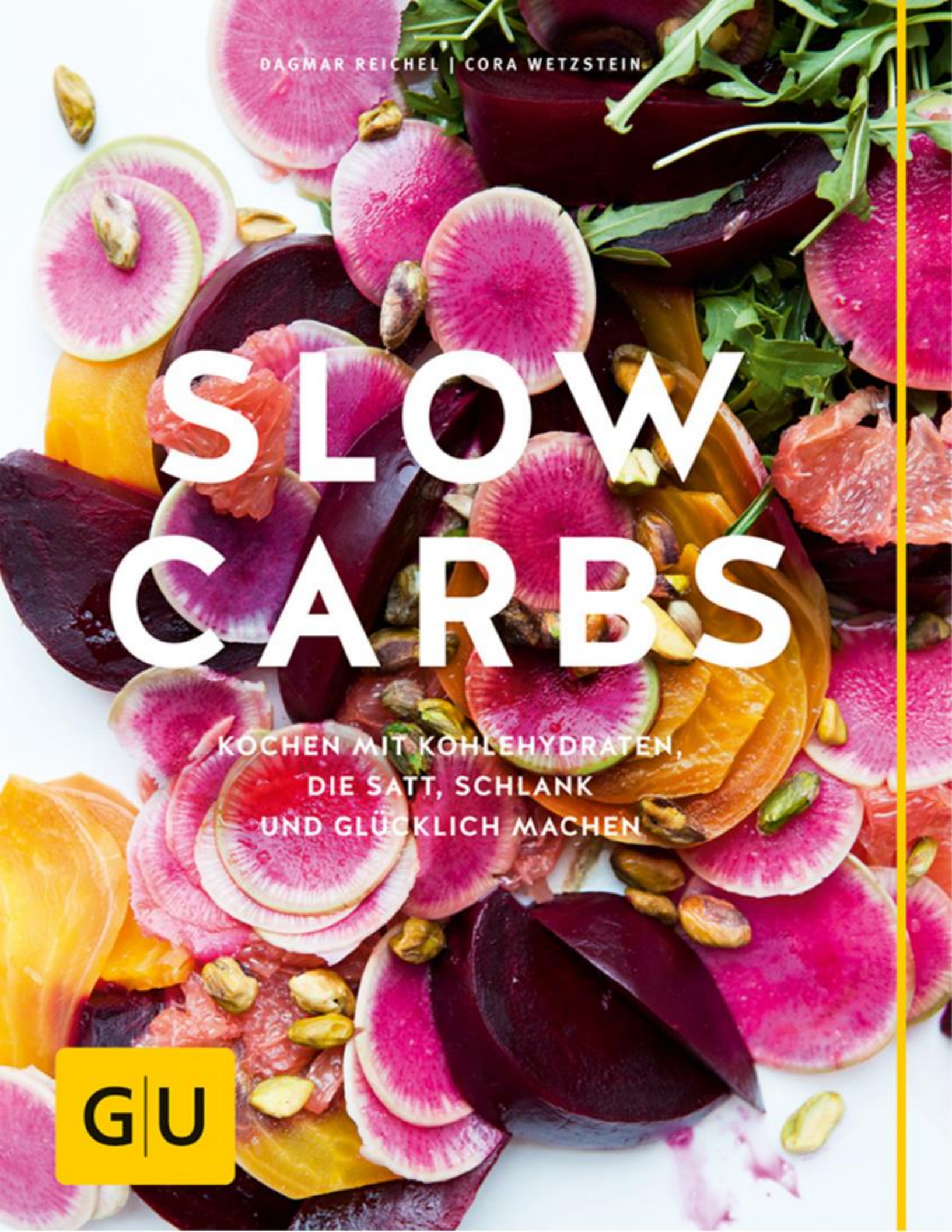


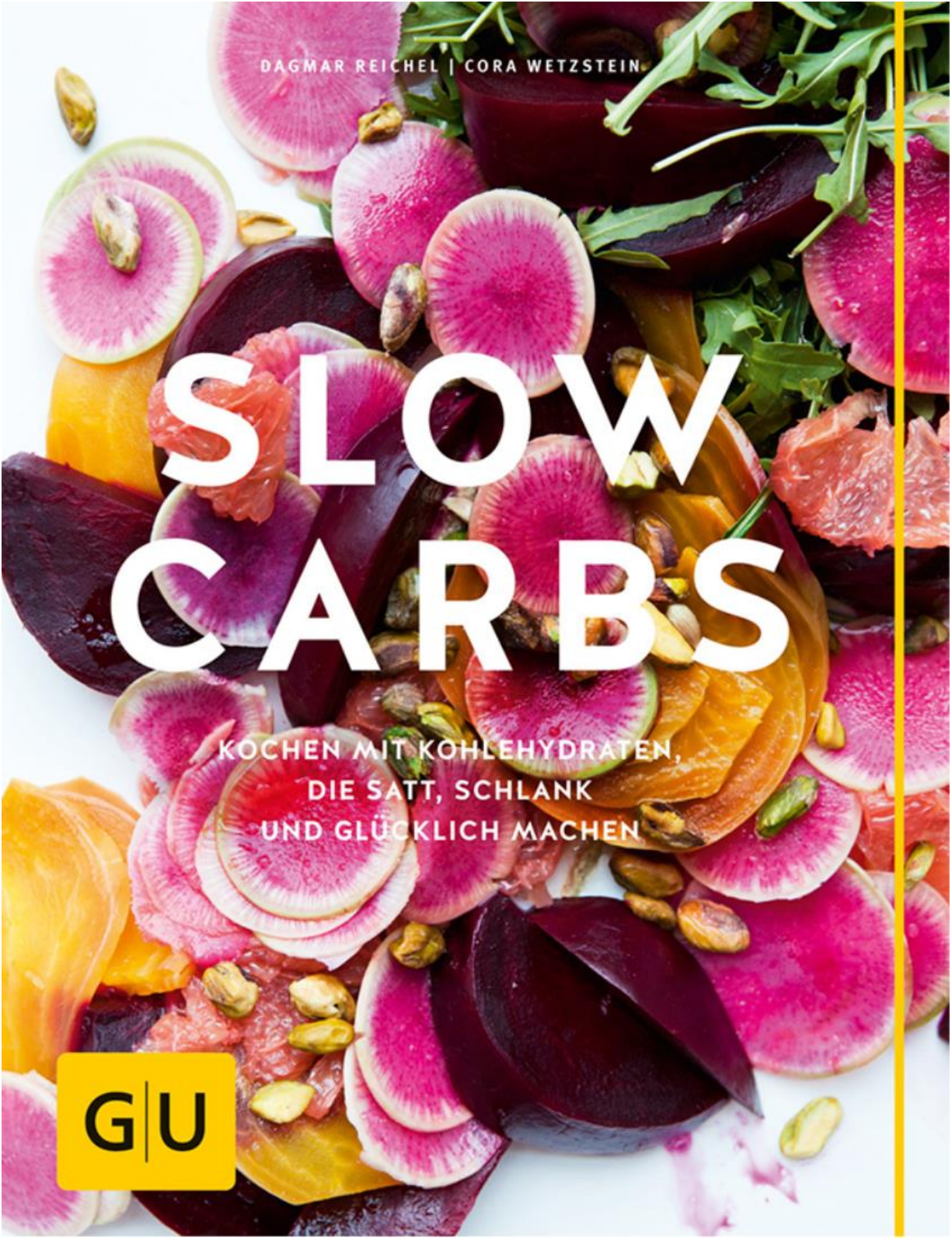


DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN

SLOW CARBS

KOCHEN MIT KOHLEHYDRATEN,
DIE SATT, SCHLANK
UND GLÜCKLICH MACHEN

G|U



DAGMAR REICHEL | CORA WETZSTEIN

SLOW CARBS

KOCHEN MIT KOHLEHYDRATEN,
DIE SATT, SCHLANK
UND GLÜCKLICH MACHEN

GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Was sind Kohlenhydrate?

Eines vorweg, das Sie unbedingt beherzigen sollten: Kohlenhydrate sind nicht böse. Sonst hätte die Natur sie nicht hervorgebracht. Lesen Sie auf den folgenden Seiten, was es mit den vermeintlich schlechten und guten Zuckermolekülen auf sich hat.

Ein- und Zweifachzucker

Traubenzucker (Glukose) ist genauso wie Fruchtzucker (Fruktose) und Schleimzucker (Galaktose) ein einzelnes Zuckermolekül, ein sogenannter Einfachzucker (Monosaccharid). Diese Zucker-Singles, die vor allem in Obst und Honig stecken, können sich mit anderen Einfachzuckern zu Pärchen zusammenschließen, dann spricht der Chemiker von Zweifachzuckern oder Disacchariden. Diese Zuckerpaare kennen Sie aus Ihrem Alltag als Milchzucker (Laktose) in der Milch, als Malzzucker (Maltose) im Bier und als ganz normalen Haushaltszucker (Saccharose) zum Backen oder Süßen.



In einem Liter Cola stecken ca. 40 Stück Zucker, in einer 750-g-Flasche Ketchup ca. 60.

Mehr- und Vielfachzucker

Reichen sich drei bis neun Einfachzucker die Hände, entstehen Mehrfachzucker (Oligosaccharide). Mit bestimmten Arten davon, die in Hülsenfrüchten enthalten sind, haben Sie vielleicht schon ab und an eher unangenehme Bekanntschaft gemacht – mit denen nämlich, die Blähungen verursachen. Zuckerketten mit zehn und mehr Zuckermolekülen heißen Vielfachzucker oder Polysaccharide. Dazu zählen die Stärke aus Nudeln, Kartoffeln und Getreide sowie die Ballaststoffe (mehr dazu siehe [>](#)), die Sie vermehrt aufnehmen, wenn Sie Obst,

Gemüse und Produkte aus Vollkorngetreide wie Müsli, Vollkornbrot oder Vollkornnudeln essen.

Treibstoff für den Menschen

Merken Sie etwas? Je länger die Zuckerketten werden, desto weniger süß schmecken sie. Das hat auch seinen Sinn, wie so ziemlich alles in der Natur.

Kohlenhydrate sind Brennstoff und Energiespeicher für den Menschen. Jedes Gramm Kohlenhydrate liefert Ihnen etwa vier Kilokalorien. Allen voran deckt das Gehirn seinen Energiebedarf mit Kohlenhydraten. Ohne sie kann es nicht vernünftig arbeiten. Das merken Sie, wenn Sie lange nichts gegessen haben und der Blutzucker sinkt. Dann lässt die Konzentration nach, und Ihnen wird schwindelig.

Um Energie gewinnen zu können, braucht Ihr Körper den Zucker in einer bestimmten Form, nämlich als Traubenzucker (Glukose). Kommen mit dem Nahrungsbrei Ein- und Zweifachzucker in den Darm, passieren sie alle ohne Probleme die Darmwand, um dann über die Blutbahn schnell zu den Zellen zu gelangen, in denen sie gebraucht werden. Sie sind also für die schnelle Energieversorgung zuständig. Darum gieren wir bei großem Hunger instinktiv nach Süßem, der Quelle für den raschen Energieschub. Für die langen Kohlenhydratketten (Mehr- und Vielfachzucker) ist dieser Weg nicht so einfach. Sie müssen erst von den Verdauungsenzymen in Ein- und Zweifachzuckerstücke zerlegt werden, bevor sie die Darmwand passieren können. Das geschieht langsam und häppchenweise, liefert aber anhaltend Energie – darum gehören sie neben den Ballaststoffen zu den Slow Carbs. Bildlich betrachtet, wirken die Ein- und Zweifachzucker im Stoffwechsel so, als ob man Öl ins Feuer gießt, die Mehr- und Vielfachzucker dagegen wie einzelne Holzscheite, die man nach und nach ins Feuer legt, damit es konstant weiterbrennt.



Kartoffeln, Nudeln und Co. enthalten viel Stärke. Im Übermaß verzehrt, lässt sie sich auf der Hüfte nieder.

Was heißt das für den Stoffwechsel?

Die Zuckermoleküle, die vom Darm ins Blut gelangen, brauchen Taxis, um zu und in die Zellen zu gelangen. Diese Taxis heißen Insulin, ein Hormon, das die Bauchspeicheldrüse ausschüttet, sobald Sie etwas essen, das Kohlenhydrate enthält. Je mehr Zucker im Blut schwimmt, desto mehr Insulin ist nötig, um den Blutzuckerspiegel wieder abzusenken. Dieses System funktioniert prima, solange Sie es nicht überlasten. Muss die Bauchspeicheldrüse ständig viel Insulin produzieren, weil Sie permanent via Limonade, Kuchen, Weißmehlbrötchen oder Schokolade große Mengen Ein- und Zweifachzucker auf einen Rutsch ins Blut schicken, ermüdet sie, kann

irgendwann nicht mehr, im schlimmsten Fall werden Sie Diabetiker und müssen sich das Insulin spritzen.

Lesen Sie die Zutatenliste

Ob in einem Lebensmittel Zucker steckt, ist oftmals auf den ersten Blick nicht erkennbar. Denn auch wenn das Wort »Zucker« nicht in der Zutatenliste auftaucht, versteckt er sich gerne hinter anderen Begriffen, wie zum Beispiel Glukose-(Fruktose-)Sirup, Süßmolkenpulver, Dextrose oder Maltodextrin und Malzextrakt. Stehen diese Zutaten in der Liste auch noch sehr weit vorne, heißt das, dass auch viel davon im Lebensmittel enthalten ist, weil die Zutaten absteigend nach ihrer enthaltenen Menge sortiert sind.

Nie mehr Heißhunger

Ein weiterer Nebeneffekt dieser Blutzuckerspitzen ist der Heißhunger. Denn so schnell, wie der Blutzuckerspiegel ansteigt, genauso schnell fällt er wieder ab, wenn der Insulintaxischwarm die Zuckermoleküle auf einmal abtransportiert. Die Folge: Ihr Körper möchte sich vor dem drohenden Unterzucker schützen und fordert Nachschub an schnell verfügbarer Energie – zum Beispiel in Form von Schokoriegel, Eis, Traubenzucker ... ein Teufelskreis, dem Sie aber ganz einfach entgehen, wenn Sie neben den kurzkettigen auch langkettige Kohlenhydrate, sprich Slow Carbs, in Ihren Speiseplan einbauen.

Der glykämische Index

Entscheidend dafür, wie stark Ihr Blutzucker nach einer Mahlzeit ansteigt, ist also nicht nur die Menge der enthaltenen Kohlenhydrate, sondern auch deren Zusammensetzung. Und darüber gibt Ihnen der sogenannte glykämische Index eines Lebensmittels Auskunft. Je

niedriger der glykämische Index, desto geringer ist der Blutzuckeranstieg nach dem Verzehr dieses Nahrungsmittels. Glukose hat beispielsweise einen Wert von 100, der als Referenzwert für alle anderen Lebensmittel gilt. Einen hohen glykämischen Index (> 70) haben unter anderem raffiniertes weißer Zucker, Kekse, Kuchen, Süßigkeiten, Limonade, Weißmehl, Cornflakes oder Kartoffeln. Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (< 50) sind Fleisch, Fisch, ungezuckerte Milch(produkte) sowie die Slow-Carb-Lieferanten, nämlich ballaststoffreiches Obst und Gemüse sowie Salat, Kleie, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Samen.



Genießen Sie Süßes als Dessert direkt nach der Slow-Carb-Hauptmahlzeit, so vermischt sich alles im Magen und der Blutzucker steigt nicht so hoch an.

Ein Vorrat für schlechte Zeiten

Dass uns das Essen quasi in den Mund wächst, war nicht immer so. Und für den Fall, dass der Mensch einmal nicht zum nächsten Supermarkt fahren kann, um sich etwas zu essen zu kaufen, kann Ihr Körper Energie horten. Steht gerade mehr Glukose zur Verfügung, als die Zellen tatsächlich benötigen, wandeln Leber und Muskeln sie in den Mehrfachzucker Glykogen um. In dieser Speicherform wartet der Zucker auf ein Energiedefizit. Dann nämlich wird Glykogen wieder in Glukose umgebaut und dient dem Stoffwechsel als Treibstoff. Sind alle Zellen gut versorgt und die Glykogenspeicher voll, wandert der Zucker im Blut zu den Fettzellen und verharnt dort in Gestalt von Fett, bis er gebraucht wird. Ein permanentes Zuviel an Zucker dient folglich dem Hüftgold als Nahrung und erhöht das Risiko, auf Dauer ein ungesundes Übergewicht zu entwickeln.

Die Guten und die Bösen

Sind demnach alle kurzkettigen Kohlenhydrate böse, weil sie uns mit Diabetes und Übergewicht bedrohen, und die langkettigen gut, weil sie den Blutzucker konstant halten und keine Heißhungerattacken auslösen? Nein, hier gibt es kein Gut und kein Böse. Jede Zuckerart hat ihren Sinn, das hat sich die Natur schon ganz klug überlegt. Und es wäre ungerecht, ihr die Schuld in die Schuhe zu schieben für etwas, das in unserer eigenen Verantwortung liegt. Die Natur stellt uns für jede Lebenssituation den passenden Energielieferanten zur Verfügung. Nur weil wir sie falsch nutzen, sind sie noch lange nicht schlecht. Ein Sportler im Wettkampf braucht auch kurzkettige Kohlenhydrate, um permanent Höchstleistungen abrufen zu können. Ein Mensch mit einer Schreibtischtätigkeit, der sich auch lieber in seiner Freizeit auf die Couch legt, als spazieren zu gehen oder Sport zu treiben, braucht davon eben nur geringe Dosen.

Hier macht einfach die Menge das Gift. Und das, was auf Ihren Teller kommt, bestimmen ganz allein Sie!



Trick Nummer 2: Kombinieren Sie süße Früchte mit Eiweiß oder Fett aus Milchprodukten oder Nüssen, um den Blutzucker im Zaum zu halten.

Lassen Sie sich nicht foppen

Die Lebensmittelindustrie bekommt natürlich mit, dass immer mehr Verbraucher auf eine gesunde Ernährung achten und versuchen, ein Zuviel an kurzkettigen Zuckern zu vermeiden. Immer mehr Produkte verführen deshalb mit Aufschriften wie »weniger süß« oder »ungesüßt« zum Kauf. Ersteres bedeutet nur, dass Haushaltszucker durch einen anderen Zucker ersetzt wurde, der zwar weniger süß schmeckt, aber annähernd die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Kalorien liefert. Auch die sogenannten »ungesüßten« Lebensmittel haben zum Teil beachtliche Zuckergehalte, die nicht von zugesetztem Zucker, sondern von den natürlichen Zuckergehalten herrühren. Paradebeispiel dafür ist Süßmolkenpulver, das von Natur aus Milchzucker enthält. Nicht zuletzt finden Sie Zucker auch in Lebensmitteln, die nicht süß schmecken. Hier ist die versteckte Süße Geschmacksträger und billiges Bindemittel.

Zurück zur Natur

Wenn Sie genauer nachdenken, liefert die Natur immer Kohlenhydratquellen, die die unterschiedlichen Zuckerarten miteinander kombinieren: Obst liefert zwar Fruchtzucker, obendrein aber auch Ballaststoffe, der Mehlkörper des Getreidekorns wird von einer vitamin- und mineralstoffreichen Slow-Carb-Hülle umschlossen ... Wir Menschen sind es, die Zucker raffinieren und Getreide zu weißem Mehl vermahlen. Dabei entstehen Fast-Carb-Bomben, die wir dann auch noch in Kuchen und Keksen miteinander kombinieren. Versuchen Sie einfach, möglichst natürlich zu essen. Frisches Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte sowie Mehl aus dem vollen Korn sind Lebensmittel mit einer idealen Kohlenhydrat-Zusammensetzung. Wenn sie die Hauptrolle in Ihrer Küche spielen, dann richtet auch das Stück Torte oder die Rippe Schokolade zwischendurch keinen Schaden an.

Fastfood goes Slow

Ab und zu ein Burger oder ein Hotdog im schwedischen Möbelhaus ist überhaupt kein Problem – den essen schlanke Menschen auch und werden nicht gleich dick und herzkrank. Wer aber regelmäßig an der Frittenbude Kunde ist, sollte an unserer Tauschbörse vielleicht doch mal das eine oder andere Stück Salamipizza gegen unsere Slow-Carb-Alternative eintauschen, die mindestens genauso lecker schmeckt und auch richtig satt macht.



POMMES FRITES MIT KETCHUP UND MAYO

Hier treffen schnelle Kohlenhydrate aus Kartoffelstärke und Zucker im Ketchup auf jede Menge gehärtetes Frittierfett –

das ist eine Kombination, die sich sofort auf den Hüften niederschlägt und die auch die Blutgefäße verstopft.



TOPINAMBUR- UND KÜRBIS-STICKS AUS DEM OFEN MIT LINSENKETCHUP (SIEHE [>](#))

Die stärkereichen Kartoffeln werden durch ballaststoffreicheren Topinambur und Kürbis ersetzt, die mit einer moderaten Menge Olivenöl vermischt auf dem Blech gebacken werden. Der Linsendip liefert Eiweiß und Slow Carbs vom Feinsten.



SALAMIPIZZA

Weißmehl im Teig, gesättigte Fettsäuren in Salami und Käse, der immer öfter gar kein echter Käse mehr ist, plus künstliche Zusatzstoffe in der Tomatensauce, damit es noch »besser« schmeckt, versorgen den Körper mit allem, was er nicht braucht.



SLOW-CARB-PIZZA (SIEHE [>](#))

Ricotta und Schinken sind fettärmere Eiweißspender, in der Tomatensauce ist nichts außer Tomaten, Kräuter, Knoblauch, Salz und Pfeffer. Artischocken und Vollkornmehl – sie spendieren eine Extraportion Slow Carbs plus Vitamine und Mineralstoffe.



HOTDOG

Das Weißmehlbrötchen lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen, das Würstchen liefert viele gesättigte Fettsäuren. Da hält höchstens das Essiggürkchen eine kleine Vitamin-Flagge hoch. Die nächste Hungerattacke ist so vorprogrammiert!



RÄUCHERTOFU-HOTDOG (SIEHE [>](#))

Das Vollkorn-Baguettebrötchen liefert Ballaststoffe und Vitamine. Zusammen mit dem eiweißreichen Räuchertofu ist es ein richtiger Sattmacher. Da machen auch ein paar Röstzwiebelchen aus der Packung überhaupt nichts aus.

Ballaststoffe – die Entdeckung der Langsamkeit

Ballaststoffe zählen zu den Mehrfachzuckern und damit zu den Slow Carbs, diese haben aber eine besondere Eigenschaft: Sie sind unverdaulich und versorgen deshalb im Gegensatz zu allen anderen Kohlenhydraten den Körper auch nicht mit Energie. Das ist aber noch lange kein Grund, ihnen gleich den Stempel »unnötiger Ballast« aufzudrücken.



Neben unlöslichen Ballaststoffen liefern Getreide, Kohl und Äpfel Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe.

Ballaststoffe beugen Krankheiten vor

Weil Ballaststoffe nicht verdaut werden, passieren sie unversehrt den gesamten Verdauungstrakt bis in den Dickdarm. Auf ihrem Weg dorthin füllen sie erst einmal

ordentlich den Magen und machen lange satt, weil sie die Magenentleerung hinauszögern. So verhindern Ballaststoffe Übergewicht, denn wer lange satt ist, isst auch weniger. Obendrein sorgen Ballaststoffe für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und bieten damit Diabetes und Heißhungerattacken Paroli. Wer Verdauungsprobleme hat, kann mit den unverdaulichen Kohlenhydraten wieder Schwung in den träge gewordenen Darm bringen. Im Darm angekommen, sind sie zum einen Futter für die nützlichen Darmbakterien, zum anderen binden sie sich an Gallensäuren. Diese gemischten Doppel werden über den Stuhl ausgeschieden. Um Nachschub an Gallensäuren zu produzieren, braucht Ihr Körper Cholesterin, das er sich aus dem Blut holt. Die Folge: Ihr Arzt misst einen niedrigeren Spiegel an schädlichem LDL-Cholesterin. Wer also den Ballaststoffgehalt auf dem Teller hochhält, der beugt auch aktiv Bluthochdruck und koronaren Herzkrankheiten vor.

Lösliche und unlösliche Ballaststoffe

Die in Wasser löslichen Ballaststoffe wie Pektine, Inulin, Oligofruktose oder Agar-Agar sind auch die Ballaststoffe, die den Cholesterinspiegel senken und von den Darmbakterien, insbesondere von den guten Milchsäurebakterien namens Lakto- und Bifidobazillen, verwertet werden. Sie stecken hauptsächlich in Obst, Gemüse und Getreide.

Die wasserunlöslichen Ballaststoffe können dagegen viel mehr Wasser aufnehmen und binden. Dadurch quellen sie auf, lockern den Stuhl und erhöhen das Stuhlvolumen. Das regt den Darm an und macht den Stuhl weich. Von den Darmbakterien werden sie dagegen links liegen gelassen. Die unlöslichen Ballaststoffe wie Zellulose, Hemizellulose und Lignin finden sich vor allem in den Randschichten der Getreidekörner, also in Vollkorngetreide(-Produkten), aber auch in Kohl oder im ungeschälten Apfel.

Wie viele Ballaststoffe braucht der Mensch?

Ernährungsexperten empfehlen, dass der Speiseplan Ihren Körper mit mindestens 30 g Ballaststoffen pro Tag versorgen sollte. Die Realität sieht jedoch anders aus: 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer liegen der Nationalen Verzehrsstudie II zufolge unter diesem Richtwert. Bei ihnen kommen viel zu wenig Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte auf den Tisch.



Zwei bis drei Becher Naturjoghurt am Tag sind preiswerte Probiotika pur, ganz ohne Zucker und künstliche Zusatzstoffe.

Präbiotische Lebensmittel – Fluch oder Segen?

Präbiotika sind Ballaststoffe, die einer gesunden Darmflora zugutekommen. Dazu gehören unter anderem Inulin und Oligofruktose, die von der Dickdarmflora fermentiert

werden. So entsteht ein Milieu, in dem sich vor allem die gesundheitsfördernden Bifidobakterien und Laktobazillen wohlfühlen und vermehren. Gleichzeitig sinkt die Zahl der krank machenden Bakterien, und die Mineralstoffe Eisen, Kalzium und Magnesium können vom Dickdarm aus viel effektiver ins Blut driften. Zudem sollen Präbiotika helfen, Krebs vorzubeugen. Aber braucht es dafür spezielle Lebensmittel? Im Handel gibt es zum Beispiel kleine Trinkjoghurts, die mit Präbiotika angereichert sind. Den gesundheitlichen Nutzen lassen sich die Hersteller teuer bezahlen, obendrein bekommen Sie aber noch einen Haufen Zucker mitgeliefert. Holen Sie sich lieber die Präbiotika aus der Natur auf den Teller: Topinambur, Schwarzwurzeln, Artischocken und Chicorée sind dafür Top-Lieferanten.

Und wie steht es mit Probiotika?

Probiotika sind Produkte, die lebende Bakterienstämme in so großer Zahl enthalten, dass viele davon den Weg durch den Verdauungstrakt unbeschadet zurücklegen und lebend im Dickdarm ankommen. Dort sollen sie ihre gesundheitsfördernde Wirkung entfalten, indem sie sich positiv auf die Darmflora auswirken, das Immunsystem stärken, die Verdauung regulieren und Darmerkrankungen vorbeugen. Im Supermarktkühlregal finden Sie natürliche Probiotika in Form von Joghurt, Buttermilch, Quark oder Kefir.

Slow Carbs sind ...

... Entschleuniger für den Blutzuckerspiegel

Die langkettigen Kohlenhydrate müssen von den Verdauungsenzymen erst in kleinere Portionshäppchen aufgespalten werden, damit sie die Darmwand überhaupt passieren können. Das dauert seine Zeit, und so wandern immer nur kleine Zuckerportionen vom Darm ins Blut. Die Folge: Der Blutzucker steigt nicht rasant in die Höhe. Im Gegenteil: der Blutzuckerspiegel hält einigermaßen konstant sein Niveau, das ist eine entspannte Situation für den gesamten Stoffwechsel, der da ganz ähnlich tickt wie der Mensch als Ganzes: Konstanz verhindert Stress.



Wasser liefert keine Energie, aber Ihr Körper muss pro 100 ml zehn kcal Energie aufwenden, um es in den Stoffwechsel aufzunehmen.

... Beschleuniger für den Darm

Die unverdaulichen Ballaststoffe gelangen bis in den Dickdarm und werden dort von den Darmbakterien verstoffwechselt. Ballaststoffe binden Flüssigkeit und quellen dadurch im Verdauungstrakt auf. So erhöht sich das Volumen des Stuhls, und dieser wird weicher. So wird das tägliche Geschäft von der harten Arbeit zur lockeren Nebentätigkeit.

... Sattmacher

Ballaststoffe sind Pflanzenfasern, die gut gekaut werden wollen. Das regt den Speichelfluss an und damit auch die Aktivität der Verdauungsenzyme, die sich darin befinden. Sie essen automatisch langsamer, weil Sie jeden Bissen besser kauen müssen. So realisieren Sie auch, wann Sie wirklich satt sind. Hinzu kommt, dass Ballaststoffe im Magen-Darm-Trakt Wasser aufnehmen und quellen. Der Bauch ist also auch schneller gefüllt und fühlt sich lange satt.

... Nährstoffpostboten

In Schrot, Vollkornmehl und -flocken steckt das ganze Korn samt der Schale. Und die Randschichten des Getreidekorns enthalten die wertvollen Ballaststoffe sowie B-Vitamine, Vitamin E, ungesättigte Fettsäuren, Magnesium, Eisen, Kalzium und Phosphor.

Slow Carbs wollen schwimmen

Ballaststoffe brauchen zum Quellen viel Flüssigkeit. Wenn Sie mindestens 1,5 Liter am Tag trinken – es darf auch

gerne ein bisschen mehr sein, machen Sie sich die positiven Eigenschaften dieser unverdaulichen Kohlenhydrate zunutze. Zu wenig Flüssigkeit verhärtet den Darminhalt und die Verdauung gerät ins Stocken. Trinken Sie Wasser und ungesüßten Tee als Durstlöscher. Saftschorlen möglichst nur ab und zu trinken.

Die 5 Slow-Carb-Gebote

Klar, unsere Rezepte in diesem Buch bieten viele Anregungen, wie Sie Slow Carbs in Ihr Leben bringen können. Aber jeder hat seine Lieblingsgerichte. Und wie Sie diese, wenn Sie möchten, in Sachen Kohlenhydrate entschleunigen, sagen Ihnen unsere Slow-Carb-Gebote. Sie sind der Mini-Leitfaden, an dem Sie sich einfach entlanghangeln, wenn Sie Klassiker ins Slow-Carb-Gewand hüllen oder ganz einfach Ihre eigenen Rezepte kreieren wollen.



Drei, zwei, eins – meins! Orientieren Sie sich an diesem Teller: drei Teile Gemüse, zwei Teile Eiweiß und ein Teil Kohlenhydrate.

1. Tauschen Sie Weißmehl gegen Vollkornmehl

Weizen- oder Dinkelvollkornmehl sind prima Alternativen zum normalen Weizenmehl Type 405, denn sie brauchen vielleicht ein bisschen mehr Flüssigkeit, bis ein glatter Teig entsteht, haben aber ansonsten dieselben Backeigenschaften wie das ballaststoffarme Mehl. Das liegt am enthaltenen Kleber, der Weizen- und Dinkelteige durch Zugabe von Hefe oder Backpulver so schön aufgehen lässt. Roggen(vollkorn-)mehl braucht dafür zusätzlich Sauerteig als Gehhilfe.

2. Ersetzen Sie tierische Fette

Geben Sie Butter und Butterschmalz zum Braten an der Slow-Carb-Tauschbörse ab und nehmen Sie stattdessen pflanzliche Öle mit einem Fettsäuremuster, das wesentlich gesünder für das Herz und die Blutgefäße ist. Und Finger weg von Margarine. Sie ist zwar pflanzlich, aber um sie streichfähig zu machen, werden die Öle gehärtet. Dabei entstehen gesundheitsschädliche Transfettsäuren. Und bevor Sie diese Fettsäuren essen, streichen Sie sich lieber einen Klecks gute Butter aufs Brot!

3. Schrumpfen Sie die Kohlenhydratbeilage

Normalerweise rechnet man pro Person ca. 125 g rohe Nudeln. Aber bedenken Sie: Die Vollkornvariante sättigt schneller, und zusätzliches Eiweiß sowie die Ballaststoffe aus Gemüse und Hülsenfrüchten, die auf dem Teller die Hauptrolle spielen sollten, füllen den Magen zuverlässig und ausdauernd. Da reichen auch locker 70 g Vollkornnudeln oder Naturreis.

4. Erhöhen Sie die Gemüseportion

Integrieren Sie in Ihre eigenen Rezepte viel Gemüse, am besten kunterbunt gemischt, denn so kriegen Sie nicht nur eine ordentliche Portion Slow Carbs geliefert, sondern obendrein eine ganze Bandbreite an den lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

5. Entlarven Sie versteckte Fette

Verfallen Sie bitte nicht dem Magerstufenwahn. Und wenn Sie gerne Salami essen, dann tun Sie das auch weiterhin – aber eben in Maßen. Ansonsten überlegen Sie, ob das Gericht nicht mit Lachsschinken anstelle der Salami auch lecker schmecken könnte.

Welche Nährstoffe liegen noch auf dem Teller?

Kohlenhydrate sind nicht die einzigen Nährstoffe, aus denen Ihr Körper Energie gewinnt. Zu diesen sogenannten Hauptnährstoffen, die den Stoffwechsel am Lodern halten, zählen ebenso Eiweiß (Proteine) und Fett.



Bei der Kombi von tierischen und pflanzlichen Eiweißquellen, verwertet der Körper die Proteine besonders gut, da sich ihre Aminosäuremuster ergänzen.

Eiweiß

Das Wort Proteine rührt vom griechischen Wort »protos« her, das so viel bedeutet wie »das Erste« oder »das

Wichtigste«. Ein kleiner Deut darauf, welchen Stellenwert die Proteine in der Natur haben. Nicht umsonst spricht die Wissenschaft auch von den Bausteinen des Lebens.

Der Mensch selbst besteht zu etwa 15 Prozent aus Eiweiß, 40 Prozent davon stecken allein in den Muskeln, der Rest in allen anderen Körperzellen, von der Haut- über die Muskel- bis zur Blutzelle, in Enzymen, Antikörpern und Hormonen. Proteine ermöglichen oder beschleunigen chemische Prozesse im Körper. Ohne die Proteine Aktin und Myosin könnten sich Ihre Muskeln nicht zusammenziehen, ohne Hämoglobin fehlten die Sauerstofftaxi im Blut, und ohne Ferritin gäbe es keinen Eisenspeicher in Ihrem Körper. Und nicht zuletzt liefert jedes Gramm Eiweiß vier Kilokalorien Energie zum Leben.

Sie müssen die Maschine am Laufen halten!

Proteine, also die Eiweißmoleküle, setzen sich aus einzelnen Bausteinen zusammen. Zur Auswahl stehen 21 verschiedene Modelle, die im Fachjargon Aminosäuren heißen. Acht davon sind essenziell, das heißt, der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie müssen also Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Valin, Tryptophan, Phenylalanin und Threonin über die Nahrung aufnehmen, um sie dem Körper als Baustoff zur Verfügung zu stellen. Je nachdem, wie die Aminosäuren dann miteinander kombiniert werden, entstehen Proteine mit den unterschiedlichsten Spezialgebieten. Die einen stärken das Immunsystem, andere bauen neue Zellen auf, wieder andere reparieren kaputte Zellen ...

Die wichtigsten Eiweißquellen

Füllen Sie Ihr Baustofflager also mehrmals täglich in kleinen Portionen aus verschiedenen Eiweißquellen auf, denn sie liefern ganz unterschiedliche Aminosäuren. Grundsätzlich kann der menschliche Körper tierisches Eiweißes aus Fisch, Fleisch, Eiern, Milch und Milchprodukten besser verwerten