



# Happy Carb

Mein Low-Carb-Weg zum Glück



## Meine liebsten Low-Carb-Rezepte

Happy-Carb-Bloggerin Bettina Meiselbach verrät uns  
ihre 150 Erfolgsrezepte für mehr Gesundheit und Genuss

**systemed**



# Meine liebsten Low-Carb-Rezepte

**systemed**



## Über die Autorin

Die gebürtige Odenwälderin Bettina Meiselbach startete mit einem betriebswirtschaftlichen Studium in das Berufsleben. Nach 25 Jahren im Personalmanagement und einem Burn-out später krepelte sie 2014 ihr Leben komplett um. Sie entdeckte die Low-Carb-Ernährung für sich, warf fast 60 Kilogramm Gewicht ab, wies ihre Diabetes-Typ-2-Erkrankung in die Schranken und ließ den alten Job hinter sich. Die begeisterte Hobbyköchin und Ernährungsexpertin begann den Blog HappyCarb.de zu schreiben – der sich schnell zu einem der meistgelesenen Low-Carb-Blogs im deutschsprachigen Raum entwickelte. Der dann folgende Schritt zur Buchautorin war danach nur noch ein ganz kleiner.

**Wichtiger Hinweis:** Das vorliegende Buch berichtet von den persönlichen Low-Carb-Erfahrungen der Autorin und bietet eine Reihe von, nach Meinung der Autorin, gesunden Rezeptideen. Das Buch ersetzt jedoch keine medizinische Beratung. Bei Bedarf sollte vor einer kohlenhydratreduzierten Ernährungsumstellung ein Arzt konsultiert werden. Die Autorin übernimmt von daher keine Haftung oder Verantwortung für eventuell entstehende Schäden.



# Inhalt



Vorwort	4
60 Kilogramm weniger auf der Waage! Wie ist das denn passiert?	7
Unterwegs im Low-Carb-Universum	11
Mein Happy-Carb-Prinzip	15
Warum überhaupt Low-Carb?	20
Genuss hat Happy-Carb-Vorfahrt	24
Happy-Carb-Küchentipps	27
Die Happy-Carb-Vorratshaltung	31
Low-Carb-Backen: Zutaten und Tipps	34
Meine 150 liebsten Low-Carb-Rezepte	43
Frühstücksideen, mit denen der Tag gut beginnt	44
Alles aus einem Topf: Suppen und Eintöpfe für Leib und Seele	67
Fleischige Genüsse: Dazu viel gesundes Gemüse	86
Aus Fluss und Meer auf den Tisch	129
Veggiecarberei: Reichlich Rezeptideen, ganz ohne Fleisch	148
Salate bringen Farbe auf den Teller	170
Süße Sünden und pikante Knabbereien	184
Herzhafte Backträume, die Lust auf mehr machen	194
Süßer Backzauber, Low-Carb und lecker zugleich	218
Danksagung	240
Rezeptübersicht	242
Register	246



# Vorwort



# 1. VORWORT

Juchuuuuuuu. Da ist es endlich. Vor Freude könnte ich einen Purzelbaum schlagen. Es wurde aber auch wirklich allerhöchste Zeit für das wunderschöne Buch, das Sie in Händen halten.

Falls Sie mich noch nicht kennen, Sie finden mich auch unter [www.happycarb.de](http://www.happycarb.de) im Internet. Auf meinem bunten Blog schreibe ich seit August 2014 über meinen eigenen Low-Carb-Weg und darüber, wie ich in den vergangenen Jahren mal kurz mein komplettes Leben von innen nach außen gekehrt habe. Ach ja – und dabei etwa 60 Kilogramm Körpergewicht verloren habe.

Meinen Blog startete ich 2014, als Motivationshilfe und Verarbeitungsinstrument aus einer gesundheitlichen und beruflichen Krise heraus. Nie war geplant, dass aus Happy Carb irgendwann Bücher werden oder ich sogar aus meinem neuen Hobby einen Beruf mache. Ganz klein begann ich vor mich hin zu kochen und zu schreiben, doch nach und nach wurden immer mehr Menschen auf mich aufmerksam.

Meine Leser/innen waren es dann auch, die immer lautstärker nach meinen Rezepten in Buchform gefragt haben. Irgendwann konnte ich die Rufe nicht mehr ignorieren, und die Dinge nahmen ihren Lauf. Herausgekommen ist ein liebevoll gestaltetes Kochbuch voller leckerer Rezepte, die meinen Leser/innen und mir wunderbar schme-

cken und die immer wieder gerne gekocht werden.

Sie werden schnell merken, welche Geschmacksrichtungen ich gerne mag und vielleicht auch Lebensmittel vermissen, die sich in diesem Kochbuch nicht finden lassen. Das ist unvermeidlich, denn alles, was Sie sehen, wurde bei mir daheim in der kleinen Happy-Carb-Küche fabriziert, fotografiert und dann natürlich auch gefuttert. Ergo gibt es auch nur Dinge, die meinem Gaumen schmecken. Aber ich bin ja zum Glück relativ flexibel.

Ich warne Sie besser vor, denn ich bin weder gelernte Köchin noch bin ich eine perfekte Food-Stylistin, und das Fotografieren war noch nie mein Ding. Aber wissen Sie was, das macht nichts. Alles was es braucht, ist Leidenschaft und Liebe für die Dinge, die man im Leben tut. Ein wenig Kreativität und Fleiß schaden auch nicht, und am Ende kommt ein tolles Kochbuch heraus.

Sie können also sicher sein, dass alle Gerichte bei Ihnen genauso und vielleicht sogar noch besser aussehen als bei mir. Schmecken tut es allemal gut. Denn meine Rezepte, von denen etwa die Hälfte von meinem Blog stammen, wurden schon x-fach nachgekocht und haben den Praxistest meiner Leser/innen überstanden.

Ich mag übrigens gerne unkomplizierte Gerichte, die schnell gekocht sind. Sicher genügt das nicht immer den höchsten kulinarischen Ansprüchen. Aber mein Motto lautet: Hauptsache lecker. Wissen Sie, ich habe einen Schrank voller Kochbücher mit Rezepten, die ich nie gekocht habe, und ich wollte mein eigenes Kochbuch unbedingt kochbar machen.



Nur beim Backen sieht die Welt etwas anders aus, das hat auch mit den Zutaten in der Low-Carb-Backstube zu tun. Aber keine Angst, was es gibt und was es braucht erfahren Sie später. Fangen Sie erst mal mit den Low-Carb-Basics an. Gemüse, Gemüse, Gemüse sag ich da nur.

Mit Happy Carb können Sie die ganze Familie am Tisch vereinen. Selbst Kinder quietschen vor Freude auf, wenn es einen Berg von Gemüse in Form der legendären Cheeseburgersuppe gibt. Das Rezept finden Sie auf Seite 72, nur falls Sie schnell mal einen Blick riskieren wollen.

Von daher hoffe ich, dass ich mit meinem Geschmack auch Ihren Geschmack treffe und wir in Gedanken gut gelaunt, gemeinsam schmausend, an einem Tisch sitzen.

Ganz viel Freude beim Stöbern und vor allen Dingen beim Nachkochen. Über Rückmeldungen zu meinen Rezepten freue ich mich immer ganz besonders. Genau dafür ist ein Blog nämlich da. Guten Appetit!



60 Kilogramm  
weniger auf der  
Waage! Wie ist  
das denn passiert?



## 2. 60 KILOGRAMM WENIGER AUF DER WAAGE! WIE IST DAS DENN PASSIERT?

Genau das frage ich mich gelegentlich auch. Wenn Sie sehr viele Jahre überdurchschnittlich viel Gewicht mit sich herumgetragen haben und den einen oder anderen erfolglosen Kampf gekämpft haben, dann fühlt es sich unwirklich an, auf einmal in eine Hose in Größe 40/42 zu passen. Klingt vielleicht immer noch nach »nicht dünn«, aber das war auch nicht mein Ziel. Vor drei Jahren trug ich das Modell Zirkuszelt in Größe 54 und die 40 hatte ich nicht mehr für möglich gehalten.

### Was ist in der Zwischenzeit passiert?

Im Sommer 2013 war ich körperlich und seelisch am Ende. In Folge von Dauerstress und negativen Erlebnissen am Arbeitsplatz war ich in einer Erschöpfungsdepression gelandet. Ich war als Personalleiterin im Niedriglohnsektor tätig, und viel unerfreulicher kann ein Job kaum sein. Der Körper und der Kopf zogen die Reißleine. Pawumm, Burn-out vom Feinsten, und ausgerechnet mich, die sonst immer brav funktioniert hatte, hat es erwischt. Ich verstand die Welt nicht mehr und wollte nicht wahrhaben, was da mit mir passierte. Versteinert saß ich daheim und wartete einfach, bis der Tag vorbei war. Lohnt überhaupt ein weiterer Tag?

### Fragen, die damals in meinem Kopf umherkreisten.

Einen Großteil meines Frustes am Arbeitsplatz hatte ich mit Essen kompensiert, was mich über Jahre zu einem Kampfgewicht von stolzen 132 Kilogramm gebracht hat. Dazwischen immer wieder noch dicker diätet mit den Ratschlägen, die die einschlägigen Frauenzeitschriften so auf Lager hatten. Mein Kopf gierte nach Kohlenhydraten, um den stressbedingt hohen Verbrauch bedienen zu können und ich gab meinem Körper, was er verlangte. Stress, überhöhte Cortisolwerte, aus der Norm geratener Blutdruck, Blutzuckerkurven, die Tango tanzen, und eine dauerhaft hohe Insulinausschüttung waren das Ergebnis. Dazu hatten die vielen Jahre des Überfressens zur Folge, dass mein Darm geschädigt war und ich über mehrere Jahre unter Dauerdurchfall litt. Es war am Ende fast schon egal, was ich gegessen habe. Nichts ist mir bekommen und das bei permanenter Fresslust.

### Es musste ein Richtungswechsel her.

Mein Hausarzt hat diese Abwärtsspirale deutlich wahrgenommen und hat dann auch die Bremse gezogen, und zwar in Form einer stationären Reha, die ich dankbar angenommen habe. Ich spürte innerlich, dass ich dem Tod näher bin als dem Leben, wenn

ich nichts ändere. Herrje, ich war damals 44 Jahre alt und hatte jede Lebensenergie verloren.

Doch in der Reha kam der nächste Paukenschlag: Diabetes Typ 2 wurde festgestellt. Herzlichen Glückwunsch. Nüchternzuckerwert von 242 und ein Langzeitwert von 9,2. Die Diabetiker unter Ihnen wissen, was das bedeutet. Ein manifester Typ-2-Diabetes lag vor und damit eine lebenslange ernsthafte Erkrankung, an deren Folgen heutzutage viele Menschen sterben. Ein stiller Killer war geweckt, und ich musste mir dazu noch an die eigene Nase greifen. Denn am Ausbruch der Krankheit war ich schließlich nicht ganz unschuldig.

Wie gut, dass ich in einer Reha war, die auf Burn-out, Adipositas und auch Diabetes eingerichtet war. Also genau für so eine Großbaustelle, wie ich es damals war. Gut, dort heißt es eleganter »multimorbide Patientin«, was es für mich aber nicht besser machte. Die Klinik setzte übrigens stark auf die Reduzierung von Fett. 30 Gramm Fett pro Tag waren maximal erlaubt, dafür aber reichlich Kohlenhydrate.

Ein natürlicher Reflex in mir stellte diese Vorgehensweise aber infrage. Wie konnte es sein, dass, wenn ich ein deutliches Problem mit einem Makronährstoff (Kohlenhydrate) habe und diesen eindeutig nicht gut verstoffwechseln kann, ich mir genau diesen absichtlich und in großen Mengen zuführen soll? Das widersprach meinem gesunden Menschenverstand und ich begann

mich schon in der Reha damit zu beschäftigen, was es denn jenseits der schulmedizinischen Vorschläge noch an Möglichkeiten gibt. Und so landete ich bei meiner Recherche bei der kohlenhydratreduzierten Ernährung und stolperte über die LOGI-Methode – hinein ins Low-Carb-Universum. Feuer und Flamme legte ich los und stellte meine Ernährung auf weniger Kohlenhydrate in Verbindung mit hochwertigem Eiweiß und gesunden Fetten um.

### Gemüse, Gemüse, Gemüse wurde mein Mantra.

Die Erfolge der kohlenhydratreduzierten Ernährung blieben nicht lange aus. Das Gewicht purzelte ganz beständig, und die Blutzuckerwerte wurden immer besser. In Verbindung mit regelmäßiger Bewegung und auch mit gezielter Entspannung kam die Lebensfreude zurück, und mit jedem Kilo weniger wurde die Lebensqualität besser. Meine Dauerdurchfälle blieben aus, und ich fühlte mich auch vom Kopf her wieder klarer, klarer denn je. Hatte ich früher immer das Gefühl, als wäre ich hinter einem Schleier und von der Welt abgeschnitten, wurden meine Sinne wieder scharf und der Kopf begann zu rattern. Und all das, weil ich etwas machte, das ich eigentlich nicht machen sollte. Meine Ernährungsberaterin aus der Reha würde heute sicher die Hände über dem Kopf zusammenschlagen, wenn sie sehen würde, was ich esse. Ja, ich liebe Gemüse, aber ich liebe auch Frischkäse, Eier und Kokosöl.



## Wie gut, dass ich gerne aus der Reihe tanze und meinen eigenen Weg gehe.

Die Prognose aus der Reha, dass ich wahrscheinlich binnen eines Jahres neben dem Metformin auch Insulin spritzen muss, habe ich widerlegt. Inzwischen bin ich frei von Medikamenten und habe meiner Diabetes-Erkrankung erst einmal eine lange Nase gezeigt. Mein Gewicht hatte sich binnen 18 Monaten um fast 60 Kilo reduziert und all das ganz einfach, mit leckerem Essen und ganz viel Genuss. Meine eigene Low-Carb-Interpretation machte diese Metamorphose möglich.

## Happy Carb sei Dank.

Mit der neu freigesetzten Energie warf ich mein bisheriges Leben über den Haufen. Ließ den verhassten Job zurück und stürzte mich in ein Abenteuer, was ich mich vorher nie getraut hätte. Ich machte einfach mal das, was ich wollte und nicht das, was man von mir erwartete. Pfiff auf Sicherheit und Bestandsschutz und packte mein Herz in die Hände. Mut zum Risiko und etwas Neues wagen. Total verrückt, dabei hatte ich eigentlich nur wieder angefangen zu leben.

Aber das Ergebnis all dessen halten Sie gerade in Händen. Und ich bin stolz darauf.

Den Mut und das Selbstvertrauen, ein Buch zu schreiben, hätte ich mit kohlenhydratgeschwängerten Gedanken nie gefasst. Als wären mein Gehirn und meine Gedanken damals vom Zucker verkleistert gewesen. Manchmal braucht es einfach einen bösen Schubs, um das Leben zu verändern. Mein Schubs tat weh und hat mich in eine tiefe Krise gestürzt. Aber jede Krise ist eine Chance, um gestärkt daraus hervorzugehen. Denken Sie daran, wenn es gerade vielleicht mal nicht so gut läuft. Jetzt ist ein guter Moment, nach vorne zu schauen und das Leben in die Hand zu nehmen. Diese Entschlossenheit habe ich damals entwickelt und habe mich von meinem Weg nicht mehr abbringen lassen. Auch wenn es zwischendurch schwer wurde oder ich stolperte.

## Schritt für Schritt dem Ziel entgegen.

Wenn Sie mehr über mich und meinen holprigen Weg ins Glück lesen möchten, dann lege ich Ihnen mein Buch »Diabetes Typ 2 – nicht mit mir!« an Ihr Herz. Nicht nur für Diabetiker interessant, sondern für jeden Menschen, der sich gesünder mit weniger Kohlenhydraten ernähren möchte.





Unterwegs  
im Low-Carb-  
Universum



### 3. UNTERWEGS IM LOW-CARB-UNIVERSUM

Bevor ich Ihnen darlegen werde, wie ich Low-Carb für mich interpretiert habe, unternehme ich eine Reise mit Ihnen durch das Low-Carb-Universum. Denn wenn Sie denken, Low-Carb ist eben Low-Carb, dann sitzen Sie im Raumschiff der Außerirdischen vom Planeten »weiß nix« und sind auf dem Weg in ein schwarzes Loch. Das kann ich natürlich auf keinen Fall so lassen, und ich beame Sie ganz einfach mal schnell zurück in den Low-Carb-Orbit.

**Falls Sie meinen Blog nicht kennen und sich gerade wundern. Alles ist gut. Ich bin gerne manchmal etwas galaktisch unterwegs.**

Erst einmal besagt Low-Carb nämlich nur, dass in dieser Ernährungsweise die Zufuhr an Kohlenhydraten niedriger ist, also reduziert wird. Für nicht mehr und auch nicht weniger steht Low-Carb oder auch die Abkürzung LC. Es gibt keine offizielle Definition, in welchem Umfang die Kohlenhydrate reduziert werden müssen oder mit welchen Lebensmitteln das geschehen soll. Auch wenn einige Low-Carber das sicher anders sehen und gerne ihre eigene Low-Carb-Variante zur Gesetzmäßigkeit erheben.

**Es gibt kein Low-Carb-Gesetz!**

Das Low-Carb-Universum ist groß, und es gibt eine Vielzahl von Planeten, die sich jeweils in der Ausgestaltung der Zufuhr der Makronährstoffe unterscheiden. Oftmals

nur durch die absolute Anzahl der Kohlenhydrate, manchmal auch durch die Qualität in Kombination mit der Menge an Kohlenhydraten. Wieder andere haben darüber hinaus noch gesonderte Vorgaben, was die Fett- und/oder Eiweißzufuhr angeht. Ob ketogen, LCHF, Lutz-Diät, Schlank im Schlaf, LOGI, Dukan ..., alles Low-Carb-Planeten mit jeweils unterschiedlichen Lebensbedingungen.

Wir bewegen uns dabei im Low-Carb-Universum ganz großzügig in einem Spektrum von 20 Gramm bis hin zu 150 Gramm Kohlenhydraten pro Tag. Im Vergleich zu den annähernd 300 Gramm Kohlenhydraten in unserer westlichen modernen Ernährung, können wir sowohl bei 20 Gramm als auch bei 150 Gramm von weniger Kohlenhydraten, demnach von Low-Carb sprechen.

**Low-Carb ist nicht gleich Low-Carb.**

Sie können sich sicher vorstellen, dass auf dem Planeten Keto mit etwa 20 Gramm Kohlenhydraten pro Tag der Teller anders gefüllt sein will als auf dem Planeten LOGI, wo man auch noch jenseits der 100 Gramm Kohlenhydrate nicht wegbeamt wird. Auf einigen Planeten herrschen spezifische Regeln, dass z. B. keine Lebensmittel mit mehr als 10 Gramm Kohlenhydraten in 100 Gramm gegessen werden. Auf anderen Planeten gelten die nicht. Dort wird im Gegenzug unabhängig vom Kohlenhydratgehalt

einzelner Lebensmittel, nur auf die Tageszufuhr geachtet. Missverständnisse unter den Low-Carbern sind so vorprogrammiert, und gelegentlich gibt es ein galaktisches Feuerwerk und einen Krieg der Sterne.

### Ernährungsfragen sind oft heikler als Religionsansichten.

Jedoch besteht Einigkeit im Low-Carb-Universum, dass es im Rahmen der kohlenhydratreduzierten Ernährung sinnvoll ist, Lebensmittel mit sehr vielen Kohlenhydraten deutlich zu reduzieren. Insbesondere Zucker und Getreide meiden alle Low-Carb-Formen weitestgehend. So sind Süßigkeiten, zuckerhaltige Getränke, Pasta, Brot und Co. auf fast allen Planeten verpönt, zumindest wenn diese nicht aus Low-Carb-geeigneten Bestandteilen gefertigt wurden.

Die Wahl, welcher Low-Carb-Planet der richtige für Sie ist, treffen Sie. Grundlage für die Entscheidung können gesundheitliche Bedürfnisse sein oder eben auch ganz einfach der Wunsch nach einem bunt gefüllten Teller. Sie wollen Heißhunger ausschalten und den Körper dazu zwingen, möglichst viel Fett zu verbrennen? Dann orientieren Sie sich in Richtung der knapper bemessenen, strengeren Low-Carb-Formen: ketogene Ernährung oder auch streng Low Carb High Fat bieten den gesundheitlichen und abnehmtechnischen Vorteil der Ketose, bei der das Gehirn über den Fettstoffwechsel, das heißt mit sogenannten Ketonkörpern, mit Energie versorgt wird. Im Gegenzug müssen Sie dafür aber mit um-

fangreicheren Einschränkungen leben bzw. die Aufteilung zwischen Kohlenhydraten/Fett/Eiweiß genau im Auge behalten.

### Je weniger Kohlenhydrate, desto mehr Aufmerksamkeit braucht die Ernährung.



Unter Umständen kommt für Sie aber auch eher eine moderatere Kohlenhydratzufuhr infrage, so wie das etwa bei der Lutz-Diät (70 bis 80 Gramm Kohlenhydrate), bei

LOGI oder auch bei verschiedenen anderen Low-Carb-Arten der Fall ist. Auch mein Happy Carb ordne ich wegen der mittleren Kohlenhydratzufuhr in den Bereich der moderaten Low-Carb-Varianten ein, die nicht zwingend den Stoffwechselzustand der Ketose zum Ziel haben. Dadurch kommt mehr Abwechslung und Farbe auf den Teller, dazu entfällt das genaue Überwachen der Zusammenstellung der Nährstoffe. Es kommt da auf ein paar Kohlenhydrate mehr oder weniger nicht an.

### Jede Low-Carb-Variante ist gut, wenn sie korrekt und mit Verstand umgesetzt wird.

Sie möchten gerne – ohne die Makronährstoffe zu überwachen – bunt essen, mit viel Gemüse und auch der einen oder anderen Portion Obst? Super. Das passende Kochbuch halten Sie schon in Händen. Aber selbst wenn Sie sich für eine strengere

Form von Low-Carb entscheiden, finden Sie in meinem Buch jede Menge Ideen, die Sie mit kleinen Veränderungen anpassen können. Etwas mehr Fett hier und etwas weniger Kohlenhydrate dort, schon passt das auch in Ihr Konzept.

### Der Happy-Carb-Urknall.

Neben den bekannteren Low-Carb-Planeten gibt es noch unzählige kleine Planeten, die sich alle irgendwo dazwischen tummeln. Und so ein kleiner Miniplanet ist eben auch mein Happy-Carb-Planet, wo ich Low-Carb

für mich interpretiert und umgesetzt habe. Peng hat es gemacht und ein kleiner Urknall hat Happy Carb geboren. Ganz nach meinem persönlichen Geschmack und an meinen Bedürfnissen orientiert. Diese Freiheit hat eben jeder. Das ist ja gleichzeitig auch das Schöne an Low-Carb, weil die Ernährungsweise jede Menge persönliche Freiheiten erlaubt, dazu aber einiges an Wissen voraussetzt.

Ihnen sagt Happy Carb nichts? Dann sollten wir das dringend ändern.

# Mein Happy-Carb- Prinzip



## 4. MEIN HAPPY-CARB-PRINZIP

Bei meinen Überlegungen, wie ich meine eigene Low-Carb-Variante ausgestalten will, habe ich mich von verschiedenen Planeten des Low-Carb-Universums inspirieren lassen. Mein Happy-Carb-Prinzip schwebt irgendwo zwischen Lutz und LOGI, mit einem kleinen Einschlag von Dukan, dessen Erkenntnisse zur Relevanz des Nahrungseiweißes und der Haferkleie mich zusätzlich inspiriert haben. Auch die schwedische Variante LCHF (Low Carb High Fat) hat mich inspiriert, gerade was die Wichtigkeit des unberechtigterweise verpönten Nahrungsfettes angeht.

### Ich will immer alles. Weniger tut es nicht.

Als ich mich mit unterschiedlichen Ernährungsweisen und Methoden zur Gewichtsreduzierung und zur Bekämpfung meiner Diabetes-Erkrankung beschäftigt habe, wollte ich wie immer alles:

- Ich wollte auch weiterhin lecker essen und mich auf mein Essen freuen können.
- Ich wollte nicht hungern müssen, sondern wollte mich zufrieden satt essen.
- Ich wollte nichts abwiegen und nichts abzählen müssen.
- Ich wollte nicht nach festgelegtem Plan essen müssen, sondern weiterhin nach Lust und Laune flexibel bleiben.
- Ich wollte so schnell wie möglich sehr viel abnehmen.
- Ich wollte meine Diabetes-Erkrankung mithilfe der Ernährung im Zaum halten.
- Ich wollte nicht stundenlang in der Küche stehen, um komplizierte Gerichte zuzubereiten.
- Ich wollte einfache Regeln, die ich einhalten muss und wollte keine studierte Ernährungswissenschaftlerin werden müssen.
- Ich wollte eine Ernährungsweise, die ich auch nach erreichtem Traumgewicht ohne Probleme beibehalten kann, um mein Gewicht langfristig zu halten.
- Ich wollte regelmäßige Bewegung mit in mein Leben integrieren, aber mit Spaß und ohne Frust und quälenden Zwang.

Unmöglich? Die Quadratur des Kreises? Dachte ich damals auch, als ich die ganzen Ernährungsratgeber durchgeackert habe und immer wieder an etwas hängen geblieben bin, das mir nicht passte. Dann mache ich mir die Low-Carb-Welt eben so, wie sie mir gefällt. Und das habe ich mit Happy Carb dann auch getan.

Mein Happy-Carb-Prinzip beinhaltet keine feste Beschränkung der täglichen Kohlenhydrate, jedoch gibt es Grenzen, die ich mir selbst gesetzt habe und innerhalb derer ich flexibel variieren und agieren und meinen Speiseplan gestalten kann.

## Mein Happy-Carb-Prinzip

Hier erst einmal zur Übersicht in kurzer knapper Form, was sich hinter meinem Happy-Carb-Prinzip verbirgt, mit dem ich mein kleines Wunder vollbracht habe:

**Kohlenhydrate einschränken auf eine Menge von 50 bis 100 Gramm pro Tag.**

**Bevorzugt essen:** reichlich buntes Gemüse und Salat, gelegentlich Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen, zuckerarmes Obst in kleinen Mengen (max. 200 Gramm pro Tag), Haferkleie und daraus hergestellte Backwaren, Nussmehle, Zuckeraustauschstoff Erythrit und Stevia.

**Vermeiden zu essen:** Getreideprodukte, Weizen, Dinkel, Roggen, Hafer (außer meiner geliebten Haferkleie), Nudeln, Backwaren, Reis, Kartoffeln, Mais, verschiedene Zucker/arten (enden mit -ose), Bananen, Trauben, Trockenobst, Süßigkeiten und ewig haltbare Fertiggerichte mit langen Zutatenlisten.

**Eiweiß reichlich essen in einer Menge von 1 bis 1,5 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter - 100).**

Das Eiweiß in Form von »magerem« Fleisch (auf das Fett zumindest während der Abnehmphase wegen der eingeschränkten Energiezufuhr achten) und jeder Sorte Fisch (dabei regelmäßig fetten Fisch wegen der Omega-3-Fettsäuren) verzehren.

Milchprodukte während der Abnehmphase so fettarm wie möglich, aber so fett, wie es der gute Geschmack und die Qualität des Produktes erfordert. Häufig ist ein mittlerer Fettgehalt ein guter Kompromiss. Gerne Eier – und machen Sie sich nicht so viele Sorgen wegen des Cholesterins. Der Mythos des cholesterinerhöhenden Hühnerreis ist inzwischen überholt. Hochwertiges Eiweißpulver als Zutat in der Küche erhöht die Zufuhr an Eiweiß, ohne mit vielen Kohlenhydraten oder Fett in Hülle und Fülle daherzukommen.

**Gute Fette genießen, ca. 1 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Normalgewicht (Körpergröße in Zentimeter - 100).**

**Bevorzugen:** Olivenöl, Kokosöl (Kokosprodukte), Avocados, Butter aus Weidemilch, Nüsse – besonders Macadamias – und Nussöle, natives Bio-Rapsöl, Leinöl.

**Reduzieren:** Sonnenblumenöl, Sojaöl, Maiskeimöl, Distelöl, Traubenkernöl.

**Vermeiden:** Transfette und industriell verarbeitete gehärtete Fette, die häufig in Fertigprodukten vorkommen.

**Täglich 2 bis 3 Mahlzeiten, je nach Hunger und Mahlzeitengestaltung.**

Dazwischen, wenn es Ihre persönliche Blutzuckersituation zulässt, nach Möglichkeit nicht essen. Nahrungspausen wie kleine Fastenzeiten einbauen, gerade in Zeiten des gewünschten Gewichtsverlustes.

Essen nur bei echtem Hungergefühl. Langsam essen bis zur Sättigung, aber nicht darüber hinaus. ✨

✨ Kalorienfrei trinken, mindestens 2 Liter pro Tag. ✨

Fertigprodukte, Fertiggerichte und künstliche Geschmacksverstärker meiden. ✨

Zuckeraustauschstoffe und Süßstoffe so wenig wie möglich. ✨

2 kleine Kaloriensünden pro Woche bewusst einplanen und genießen. ✨ ✨

✨ Bewegung, aber regelmäßig. ✨

Entspannung und Schlaf nicht vernachlässigen.

✨ ✨ Sie sehen schon anhand der Bandbreiten bei den Makronährstoffen, dass genügend Spielraum da ist, die Ernährung abwechslungsreich und bunt zu gestalten. Kein Tag muss wie der andere aussehen. Eine bunte Palette von Lebensmitteln kann in den Speiseplan integriert werden.

Sie können auch über die Stellschrauben Kohlenhydrate und Fett die Kalorienzufuhr in Richtung Gewichtsverlust oder eben auch in Richtung Gewichtserhaltung drehen.

Lassen Sie uns Licht ins Dunkel bringen und ein Beispiel betrachten. Ich unterstelle ganz frech, dass Sie 1,70 Meter groß sind und aktuell 100 Kilogramm wiegen. Nur rein hypothetisch.

Ihre tägliche Kohlenhydratzufuhr: 50 bis 100 Gramm, was 205 bis 410 Kalorien entspricht (4,1 Kalorien pro Gramm).

Ihre tägliche Eiweißzufuhr: 70 bis 105 Gramm, was 287 bis 431 Kalorien entspricht (4,1 Kalorien pro Gramm).

Ihre tägliche Fettzufuhr: 70 bis 105 Gramm, was 651 bis 977 Kalorien entspricht (9,3 Kalorien pro Gramm).

Die denkbare Gesamtkalorienmenge pro Tag bewegt sich demnach zwischen 1.143 Kalorien und 1.818 Kalorien. Im Bereich der Gewichtserhaltung oder bei starker körperlicher Betätigung können Sie auch noch eine Schippe drauflegen.

Klingt jetzt aber doch nach kompliziertem Messen und Wiegen?

Nein, keine Angst, denn wenn Sie meinen einfachen Hinweisen zur Gestaltung der Ernährung folgen, landen Sie ganz automatisch bei einer Aufteilung der Makronährstoffe im gewünschten Bereich. Ohne groß zu wiegen und zu messen.

So einfach kann Low-Carb sein, wenn es Happy Carb ist.

Aber Achtung, man kann sogar trotz Low-Carb an Gewicht zulegen. Gerade die leckeren Kuchen und Knabbereien sind sehr gehaltvoll und schonen zwar den Blutzuckerspiegel, aber nicht zwingend die Hüften, wenn man das rechte Maß an Kalorien

aus den Augen verliert. Low-Carb hin oder her!

Ernährung durch die Einhaltung dieser schlichten Regeln sich automatisch sinnvoll gestaltet, ohne dass ich mich selbst mit ständigem Überwachen der Nährwerte und der Energiezufuhr terrorisieren musste. Das Leben bietet doch schönere Dinge, als das eigene Dasein permanent zu überwachen und zu optimieren.



**Also immer Obacht mit den Extras. Zweimal pro Woche ist o. k.**

Mir war einfach wichtig, dass die



Der Ort des Geschehens:  
die Happy-Carb-Küche.  
Beim Zaubern von herrlichen  
Schmausereien lacht mein  
Herz vor Freude.



Warum  
überhaupt  
Low-Carb?



## 5. WARUM ÜBERHAUPT LOW-CARB?

- Spannt die Hose und das Spiegelbild signalisiert einige Kilos zu viel?
- Ihre Figur hat sich ungünstig verändert, ohne Gewicht zuzunehmen?
- Sie sind Typ-2-Diabetiker/in oder stehen kurz davor?
- Sie fühlen Sie sich nach kohlenhydratreichen Mahlzeiten oft müde und abgeschlagen?
- Sie haben Probleme mit ständigem Heißhunger?
- Lebensmittelunverträglichkeiten und ein beleidigter »Reizdarm« machen Ihnen das Leben schwer?
- Oder wollen Sie einfach »nur so« gesünder leben?

### Was für ein verwegener Gedanke, oder?

Es gibt natürlich noch eine Vielzahl weiterer Gründen, die Ursache für Ihr Interesse an der Low-Carb-Ernährung sein können. Dazu gehören auch schwere Erkrankungen, wie z. B. Krebs oder Autoimmunerkrankungen wie Multiple Sklerose, Hashimoto oder Rheuma, bei denen Sie sich auf jeden Fall zusätzlich in die Hand von erfahrenen Fachleuten begeben sollten.

### Low-Carb ist keine neue Errungenschaft!

Auch wenn Low-Carb häufig als Mode-Diät tituliert wird, ist das nicht korrekt. Im Prinzip nähern wir uns eher wieder unserem Ur-Zustand an, denn unsere Vorfahren

konnten sich früher nicht so üppig am Cola-Baum laben und die Pastakeule schwingen. Die Kost war über lange Zeit karger und zugleich deutlich ärmer an Kohlenhydraten für uns Menschen. Dieser Umstand hat uns natürlich geprägt und unser Stoffwechsel hat sich diesem Zustand über einen langen Zeitraum angepasst.

Mal viel, mal wenig zu füttern und dann nur das Menü, das uns die Natur liefert. Heute ist die Welt ja eine ganz andere. Nur unser Körper ist da noch nicht angekommen, wo unser moderner Speiseplan heute ist. Der Stoffwechsel ist zwar ziemlich flexibel und belastbar, aber wenn es auf Dauer gegen die eigentliche Grundeinstellung geht, fängt er an zu meckern. Leider meckert unser Körper erst mal nur ganz leise. Da kommt der eine oder andere Speckring hinzu. Bewegung wird noch blöder als früher. Der Blutdruck steigt und die Blutfette geraten aus der Bahn. Mit jedem fetten Schub an Kohlenhydraten jault die Bauchspeicheldrüse auf, und häufig stellt sie irgendwann beleidigt die Arbeit ein.

Die Balance zwischen viel und wenig zu essen, und der Menge an blutzuckertreibenden Kohlenhydraten, ist im Vergleich zu früher aus dem gesunden Lot geraten.

Dazu haben sich auch unsere Bewegungsgewohnheiten gravierend verändert, was den Zustand doppelt schlimm macht. Wohin

mit der üppig vorhandenen Energiequelle Kohlenhydrate, wenn keine Bewegung zur Verwertung erfolgt und die Muskeln mangels Bewegung verkümmert sind?

### Was macht Low-Carb mit uns und unserem Stoffwechsel?

Alle Low-Carb-Ernährungsformen haben das Ziel, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und starke Blutzuckerschwankungen zu vermeiden. Aus den unterschiedlichen Kohlenhydraten in unserer Nahrung wird in unserem Körper verwertbare Glukose (Traubenzucker) gemacht. Diese Glukose wandert ins Blut. Je nachdem, wie viele Kohlenhydrate bzw. aus welcher Quelle die Kohlenhydrate stammen und in welcher Kombination diese gegessen werden, steigt der Blutzuckerspiegel an. Je mehr Kohlenhydrate gegessen werden, desto höher steigt der Blutzucker, und je »reiner« die Kohlenhydrate sind, desto rasanter der Anstieg. Zumindest sehr vereinfacht dargestellt. Und unser Körper reagiert auf den ansteigenden Blutzucker, denn ab einer bestimmten Konzentration im Blut wäre dieser gesundheitsgefährdend. Das muss verhindert werden. Also schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus und die Glukose wird mit der Hilfe des Insulins in die Körperzellen geschleust und der Blutzucker auf diesem Weg reguliert.



### Insulin begünstigt die Fettspeicherung.

So wichtig dieses Insulin auch ist, hat es gleichzeitig auch die unschöne Eigenschaft, dass es die Fettspeicherung begünstigt. Solange wir also Insulin im Blut haben, speichert der Körper und gibt keine Energie aus den Reserven frei. Wir nehmen so schwerlich an Gewicht ab, und wenn wir mehr Kalorien essen als wir sollten, dann hilft das Insulin, diese überschüssige Energie für schlechte Zeiten zu speichern.

Das ist auch gut so. Schließlich war genau das das Überlebensprogramm unserer Vorfahren. Im Sommer wurde geschlemmt und gespeichert und im Winter dann von den Fettreserven gezehrt. Blöd nur, dass bei uns in Sachen Ernährungszufuhr Dauerhochsommer herrscht. Natürlich ist das heute wunderbar, birgt nur auch einige Risiken.

Es dauert eine ganze Weile (etwa zwei Stunden), bis der Blutzucker wieder normal ist und das Insulin eine Pause macht. Bis, ja bis die nächsten Kohlenhydrate den Körper fluten. Dann beginnt das Spiel von vorne. In unserer modernen Durchschnittsernährung schieben wir regelmäßig Kohlenhydrate nach. Mit süßen Getränken, mit Keksen und, und, und. Ohne echte Pausen. Gerade diese zuckrigen Kohlenhydrate lassen den Blutzucker immer wieder hochschießen und die Bauchspeicheldrüse reagiert darauf, extrem aufgeschreckt, mit der Ausschüttung einer großen Menge an Insulin. Gerade wenn auf den High-Carb-Schreck so viel Insulin unterwegs ist, dann saust

der Blutzucker im Gegenzug in den Keller und es macht sich fieser Heißhunger breit. Vorzugsweise nach leckeren Kohlenhydraten, denn unser Gehirn hat dann gerade mit panischem Schreck bemerkt, dass die Liebesspeise Glukose knapp wird.

So futtert und trinkt man sich mit süßen Leckereien durch den Tag und unter Umständen nebenbei ganz schön fett. Die Kalorien rasseln bei dieser Art von Ernährung nämlich ohne große Sättigung schnell durch.

**Diesen ungesunden Zustand gilt es, bei Low-Carb erfolgreich zu durchbrechen!**

Weniger Kohlenhydrate in der Nahrung bedeuten:

- weniger Zickzack des Blutzuckers, bedeutet
- weniger Insulin im Blut, bedeutet
- weniger Heißhunger und das bedeutet
- weniger gegessene Kalorien
- und damit ein stabiles bzw. verringertes Körpergewicht.

Jaja, auch bei Low-Carb darf die Kalorienbilanz nicht komplett ignoriert werden. Aber ohne Heißhungerattacken und gut gesättigt mit viel Gemüse, ordentlich Eiweiß und einer guten Portion Fett, lässt sich die Zeit bis zur nächsten Mahlzeit zufrieden überbrücken. Kein 15-Uhr-Hungertief, das nach Keksen schreit, als wäre man das Krümelmonster persönlich.

Stets stabil gesättigt, lässt sich gut Körpergewicht verlieren. Wobei es sich bei Low-Carb um keine kurzfristige Reduktionsdiät handelt, sondern um eine langfristige und dauerhafte Ernährungsumstellung.

Aber, wenn Sie die Vorteile der Low-Carb-Ernährung erst einmal am eigenen Leib gespürt haben, geht es Ihnen hoffentlich wie mir und Sie wollen überhaupt nicht mehr wie früher.

**Low-Carb ist ein Lifestyle und keine Eintagsfliege!**