

Die Ernährung Prinzip Low Carb

Stefanie Greulich - Sport und Gymnastiklehrer + Ernährungsberater

Verantwortliche Bereichsleitung:

- Gesundheitskurse:
 - Dr. Wolff Rückenfitnesscentrum
 - Inform Bewegung-Entspannung- Ernährungskurse
- Kurssystem allgemein

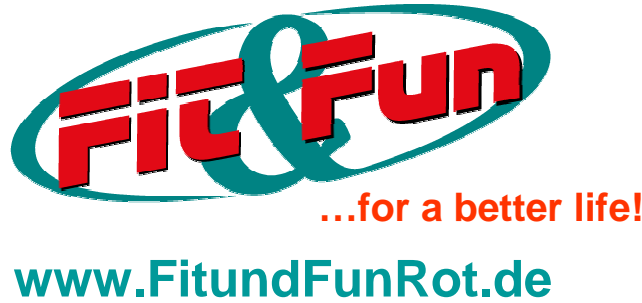




Der Mensch im Wandel...

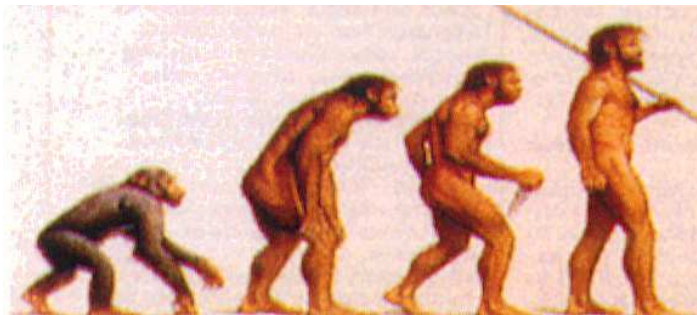
- Ernährungsplan der „Vormenschen“: Früchte, Beeren, Blätter
- Im Laufe der Evolution:
 - Fleisch als Hauptnahrungsmittel
 - Erst seit 10.000 Jahren: Getreideanbau
 - ÜBER MILLIONEN VON JAHREN KAMEN WIR OHNE PIZZA UND PASTA AUS





Der Mensch im Wandel...

- der Mensch ist für Bewegung und Dauerbelastung (Sammeln, Jagen und später Ackerbau) konstruiert
- der menschliche Körper hat sich in 30 Tausend Jahren darauf hin angepasst
- Der konstante Bauplan und die Gebrauchsanweisung für unseren Körper stammt aus der Steinzeit





Der Mensch im Wandel...

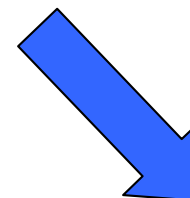
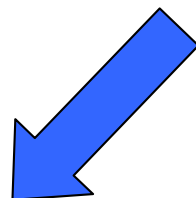
- in den letzten 50 Jahren haben sich die Lebensbedingungen des Menschen drastisch verändert!
- die körperlichen Anforderungen sind nur noch minimal und einseitig





Wissen schafft Sicherheit

Die Bedeutung der Körperzusammensetzung



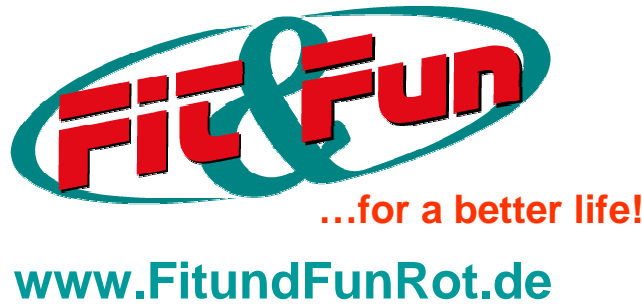
Fettmasse

- bis 70% der Körpermasse
- optimal: 15-20% bei Männern
25-30% bei Frauen

Fettfreie Körpermasse

Störungen:

- Übergewicht: Adipositas- Körperfettanteil über 30% bzw. 40%
- Untergewicht: Bulimia nervosa, Anorexia nervosa

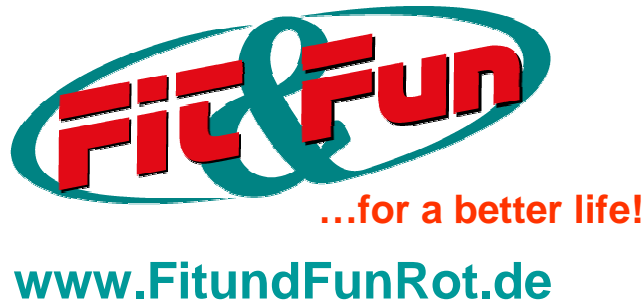


Der Mensch im Wandel...

FAZIT:

- ✓ Kohlenhydratarme Ernährung wurde uns in die Wiege gelegt
- ✓ Wir bewegen uns weniger als unsere Vorfahren und ernähren uns trotzdem kohlenhydratreicher

DER AUSWEG: LOW CARB!



- **Was ist „LOW CARB“?**

- Problematik:

- Große Mengen kohlenhydratreicher Beilagen zu den Hauptgerichten, Weißmehlgebäck und Süßigkeiten für zwischendurch. Zuckerwasser zum Durstlöschen nicht zu vergessen.

- Wir müssten unsere Rettungsringe nicht nur mit Fett, sondern auch mit Zucker und Stärke.

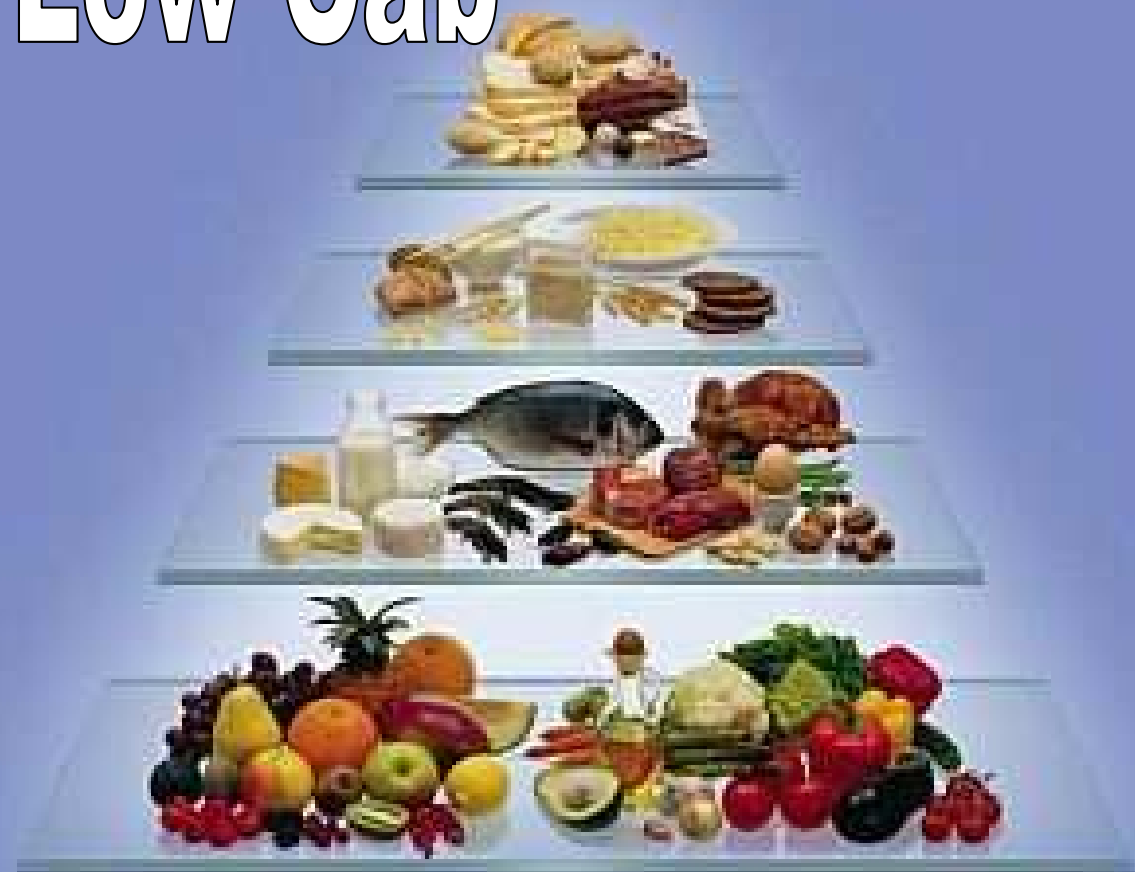
- Low carbohydrates

- **Kein Verzicht, sondern nur Reduktion**



- ✓ Weniger aber dafür bewusst ausgewählte Kohlenhydrate
- ✓ Viel, aber nicht zu viel hochwertiges pflanzliches und tierisches Eiweiß
- ✓ Zur Abrundung hochwertige Fette
- ✓ Gemüse und Obst in Fülle

Low Carb Pyramide





...for a better life!

www.FitundFunRot.de



**Gemüse,
Obst
und Öle**



**Fisch,
Fleisch
und
Milch-
produkte**

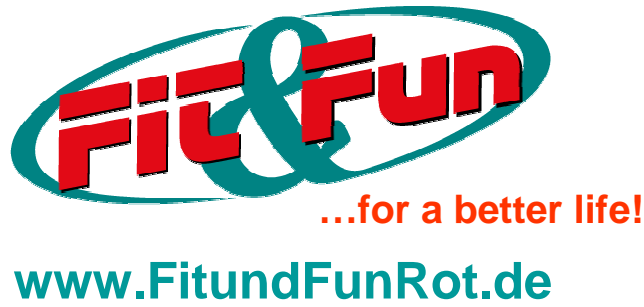


**Vollkorn-
produkte**

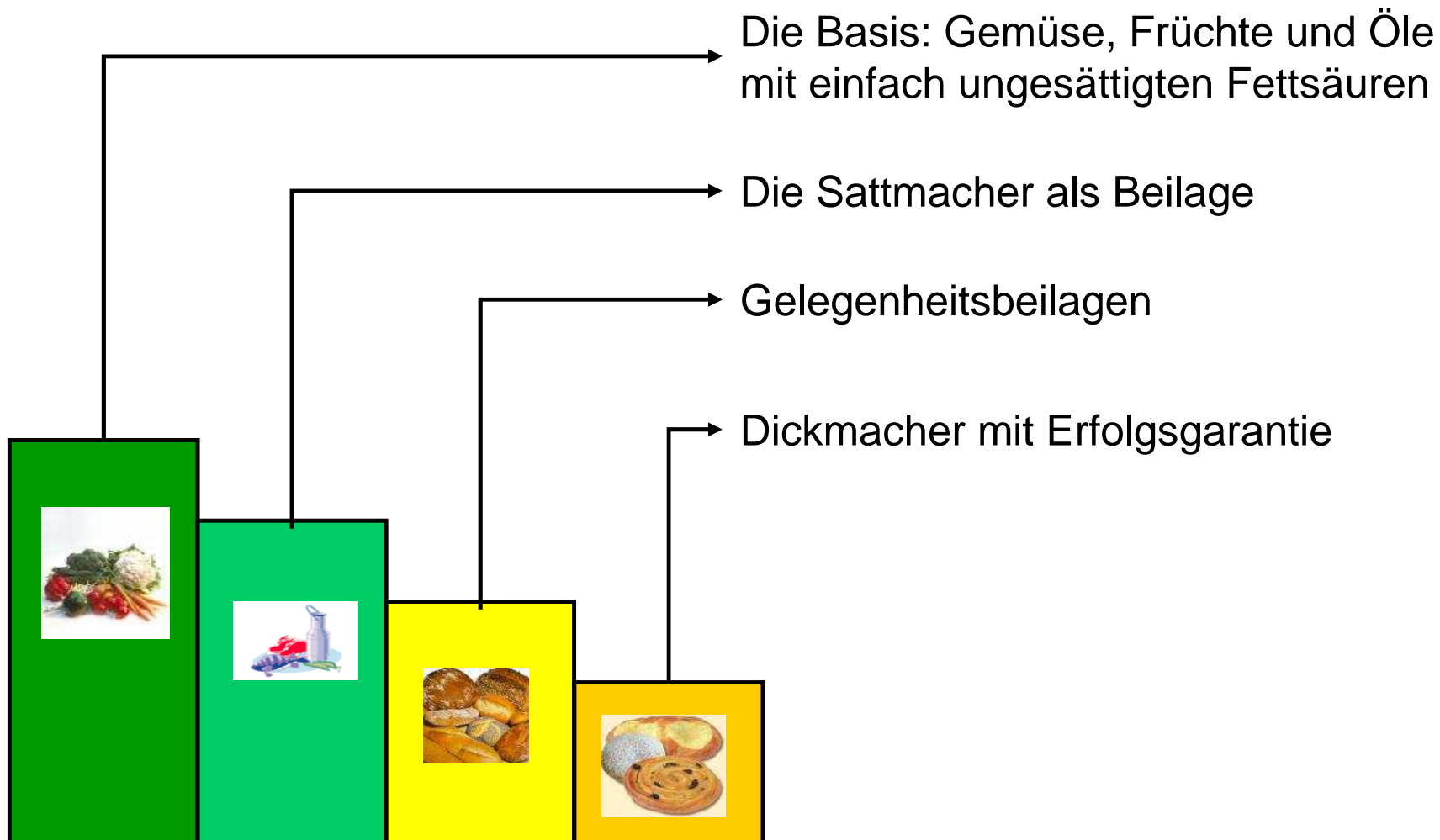


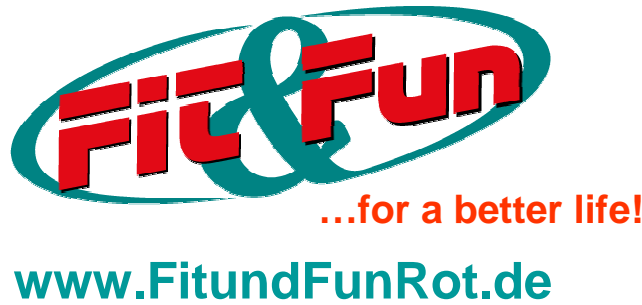
Süßes





Die Grundsäulen



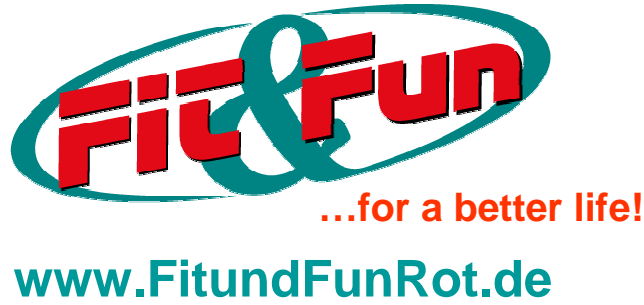


Die Grundsäulen

Die Basis: Gemüse, Früchte und Öle mit einfach ungesättigten Fettsäuren

- Der Clou: Man kann nichts falsch machen
- Hochwertige Öle verwenden: Raps- und Olivenöl
 - ✓ Hormon- und Hautstoffwechsel
 - ✓ Nerven
 - ✓ Vitaminaufnahme



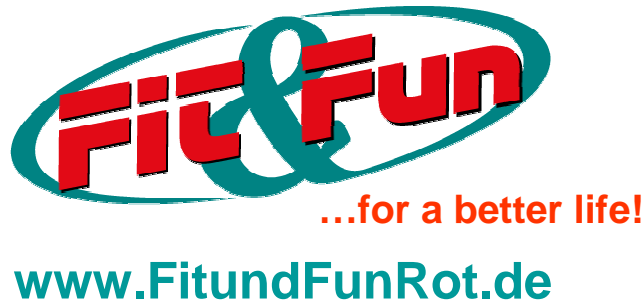


Die Grundsäulen

→ Die Sattmacher als Beilage

- fettnormale Milchprodukte, Eier
- Fisch und mageres Fleisch
- Nüsse und Hülsenfrüchte
- Völlerei ist fehl am Platz



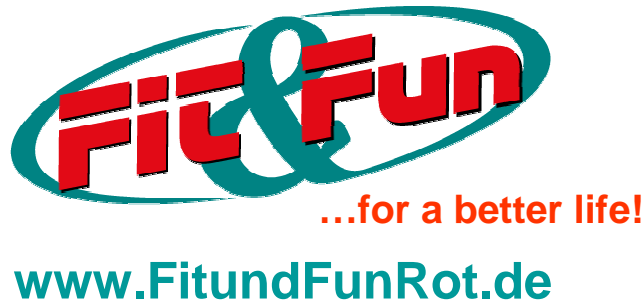


Die Grundsäulen

→ Gelegenheitsbeilagen

- Brot, Reis und Teigwaren sind besonders reich an Kohlenhydraten!
- Kleinere Portionen auf Vollkornbasis sind ok!

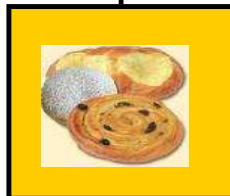


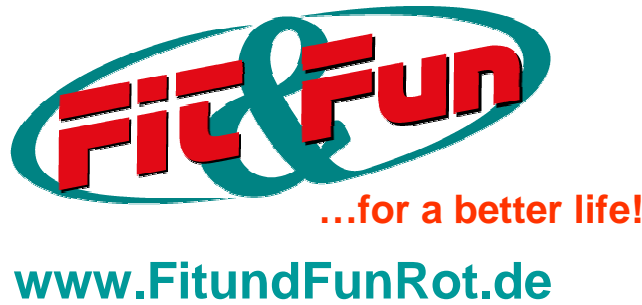


Die Grundsäulen

→ Dickmacher mit Erfolgsgarantie

- Fett und Zucker in Hülle und Fülle
- Trotzdem: Belohnung muss sein



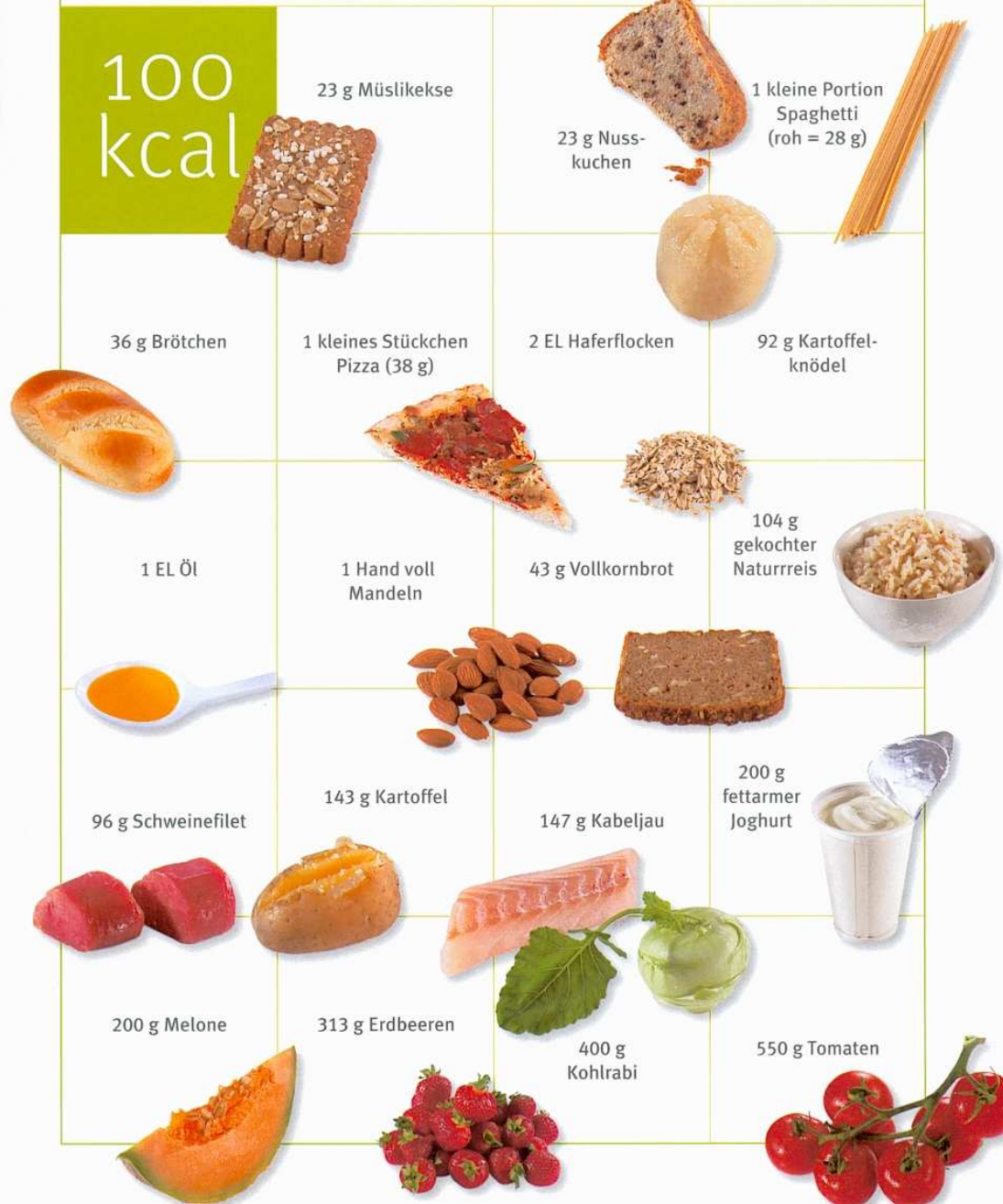


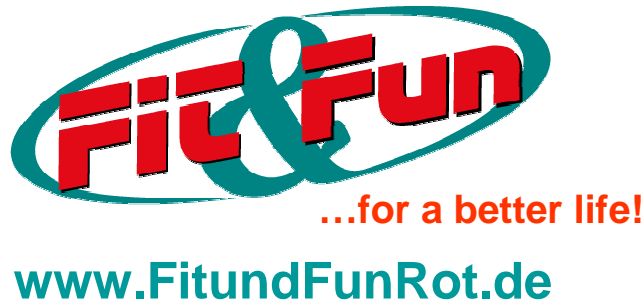
Wissen schafft Sicherheit

- Die einzige Wahrheit: Abnehmen und Fett abbauen kann nur der, wer weniger Energie zuführt, als er zum Leben benötigt.
- Der Trick: **Niedrige** Energiedichte bei gleichzeitiger **hoher** Nährstoffdichte.
- **Voluminöse Kost** mit **geringer Energiedichte**.



i Erfolgsfaktoren Energiedichte
100 Kilokalorien stecken in diesen Portionen:

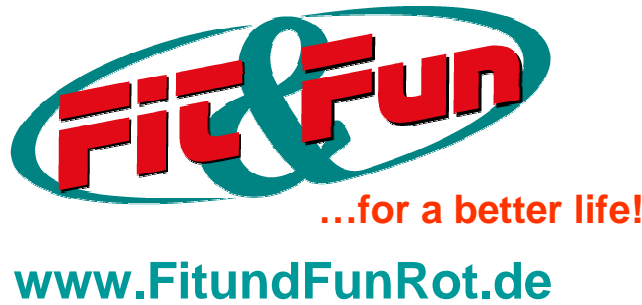




Wissen schafft Sicherheit

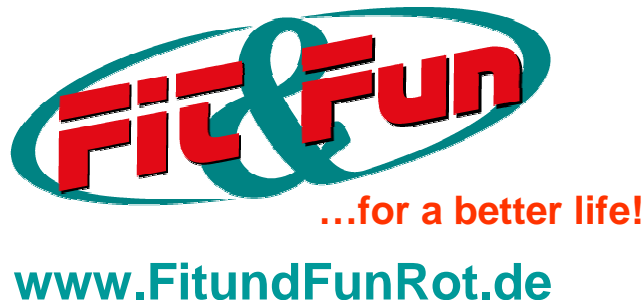
- Mehr Eiweiß und weniger Kohlenhydrate machen länger satt.
- Zum Vergleich:
 - ✓ 100g Schnitzel: 20g Eiweiß, 2g Fett 110 kcal!
 - ✓ 100g Weizenbrötchen: 270 kcal!
- Atkins lässt grüssen?

Versuche keine Diät, die Du nicht ein Leben lang mit Freude und Genuss einhalten kannst.



Wissen schafft Sicherheit

- „Gute“ versus „Böse“ Kohlenhydrate –
- „Slow Carbs“ versus „Fast Carbs“
- Glykämischer Index?
 - ✓ beschreibt die Wirkung von Nahrungsmitteln auf den Blutzucker
 - ✓ Vorsicht: Bezieht sich immer auf Portionsgrößen mit 50gr Kohlenhydrate
- ***Glykämische Last*** ist das was zählt



Wissen schafft Sicherheit

Glykamischer Index von Weißbrot: **70**

Glykämischer Index von Wassermelone: **72**

Aber:

48gr KH stecken in 2 Scheiben Weißbrot (100gr)

50gr KH stecken in 1kg Wassermelone (ohne Schale)

in 100gr dementsprechend 5gr KH!

Daher (bezogen auf 100gr des Lebensmittels):

Glykämische Last von Weißbrot: $48 \times 70 / 100 =$ **34**

Glykämische Last von Wassermelone: $5 \times 72 / 100 =$ **4**



...for a better life!

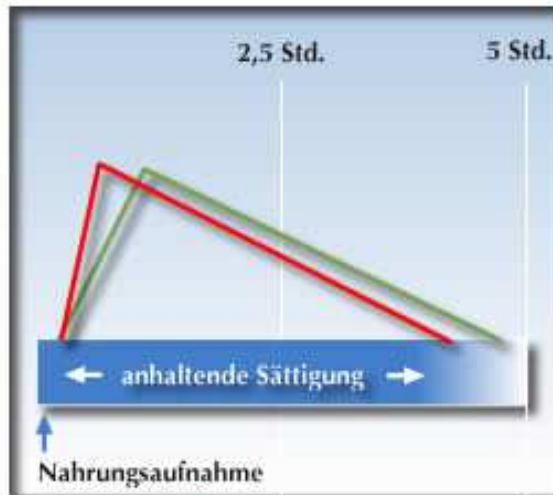
www.FitundFunRot.de



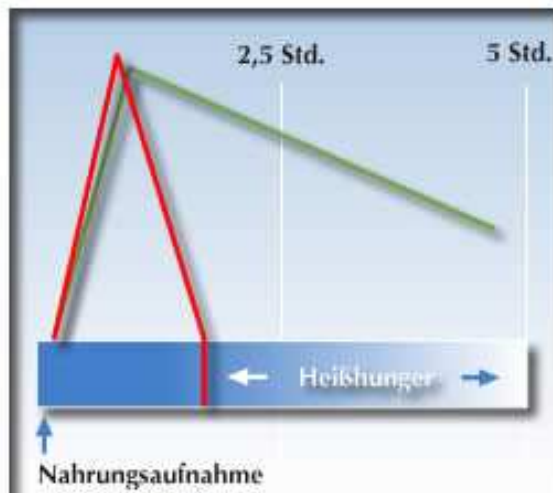
Wissen schafft Sicherheit

Niedrige glykämische Last

Unser Stoffwechsel ist neben der Verwertung von Eiweiß und Fett auf Kohlenhydrate mit niedriger glykämischer Last programmiert (= niedrige Insulinausschüttung/langanhaltende Sättigung)



Blutzucker — Blutzucker — Seruminsulin — Seruminsulin



Blutzucker — Blutzucker — Seruminsulin — Seruminsulin

Hohe glykämische Last

Kohlenhydrate mit hoher glykämischer Last führen zu raschem Blutzuckeranstieg, hoher Insulinausschüttung mit folgendem Heißhunger wegen raschem "Unterzucker" (Hypoglykämie)



i Vorsicht Kohlenhydrate!
50 Gramm stecken in diesen Portionen:

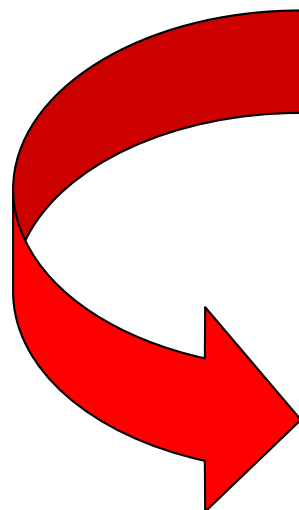
**50g
KH**

	50 g Zucker		66 g Gummi- bärchen		180 g gegarte Gnocchi
	151 g Pizza Salami		60 g Baguette mit Butter und 30 g Konfitüre		180 g gekochter Parboiled-Reis
	76 g Müsli- mischung		100 g Roggen- Vollkornbrot		220 g gekochter Naturreis
	400 ml Orangen- saft		125 g Pumper- nickel		250 g Ofen- kartoffel
	1 kg Karotten		440 g Kidney- bohnen		233 g Banane
	1 kg Melone (ohne Schale)		350 g Mango		2 kg Tomaten



Wissen schafft Sicherheit

Ihr Weg zum Erfolg



Der Ernährungsfahrplan:

- keine Kochrezepte
- kein Kalorienzählen
- einfach und unkompliziert

Ehrlichkeit

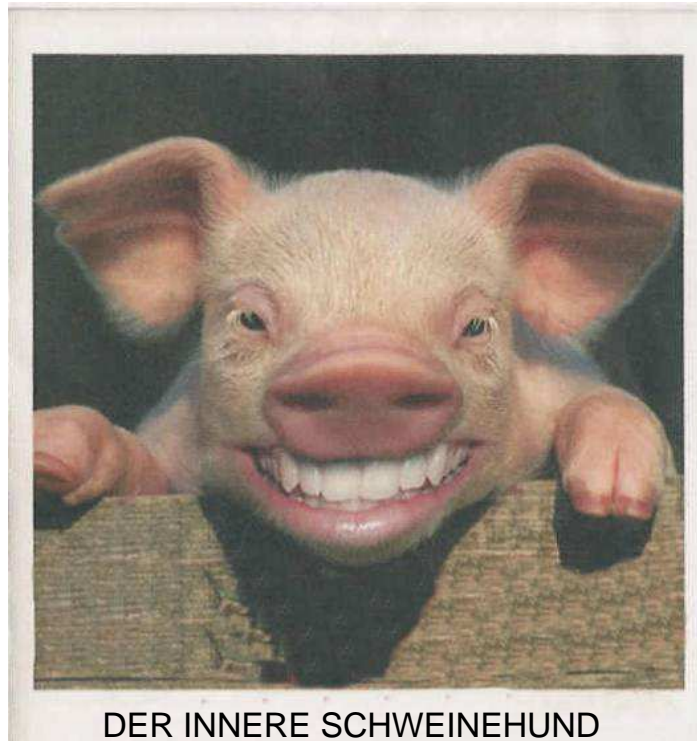
Gewissenhaftigkeit

Regelmäßigkeit



...for a better life!

www.FitundFunRot.de



DER INNERE SCHWEINEHUND

Wünscht !

VIEL SPASS und ERFOLG beim GESUNDEN ESSEN!