

# Was ist LCHF?

LCHF ist eine Ernährungsform bei der man die Einnahme von Kohlenhydraten stark einschränkt und um satt zu werden, stattdessen die Fettzufuhr steigert.

LCHF wird schon seit mehreren Jahren in Schweden von vielen Ärzten und Medizinerinnen empfohlen. Viele wissenschaftliche Studien zeigen, dass es die beste Methode ist, um effektiv und auf lange Sicht abzunehmen und gesund zu werden.

Vor allem für Typ 2-Diabetiker ist dies eine hervorragende Methode ihren Blutzuckerspiegel zu verbessern, oder sogar ganz zu normalisieren.

# Wie funktioniert es?

Bei der Fetteinlagerung und Fettverbrennung haben zwei Hormone eine entscheidende Rolle: Insulin und Glukagon.

Insulin ist für die Fetteinlagerung und Glukagon für die Fettverbrennung verantwortlich.

Insulin wird immer dann freigesetzt, wenn sich Zucker im Blut befindet. Essen wir Kohlenhydrate (KH), dann werden diese in Zucker umgewandelt und gelangen über den Darm ins Blut. Jetzt wird Insulin freigesetzt, um den Zucker aus dem Blut in die Zellen (als Energie) zu schicken. Da die Zellen aber nur eine begrenzte Menge an Zucker aufnehmen können, wird der restliche Zucker in Fett umgewandelt und in den Fettzellen gespeichert. Je mehr KH wir essen, desto mehr Fett wird eingelagert.

Da jetzt aber der Blutzuckerspiegel stark sinkt bekommen wir wieder Hungergefühle, bzw. Verlangen nach Süßem. Man isst wieder und der Prozess fängt von vorne an; ein Teufelskreis.

Des Weiteren verursacht ein hoher Blutzuckerspiegel und der darauf folgende hohe Insulingehalt im Blut Entzündungsherde in den Gefäßwänden. Diese werden zu Plaque, die wiederum zu Gefäßverkalkungen führen. Die Gefäßverkalkungen ihrerseits können Thrombosen bilden und somit entstehen Herzinfarkte, Schlaganfälle, Gefäßverstopfungen in den Beinen, etc.

Bei begrenzter Einnahme von Kohlenhydraten bleibt der Blutzucker hingegen auf einem gesunden, niedrigen Niveau und folglich auch der Insulingehalt. Durch den Fettverzehr wird stattdessen das Hormon Glukagon freigesetzt. Glukagon setzt das Fett aus dem Fettgewebe frei und somit wird die Fettverbrennung angekurbelt. Die Gefahr von Entzündungen und Thrombosen etc. wird außerdem stark gemindert.

Man bleibt mit LCHF also nicht nur schlank, sondern auch gesund.

# Die 3 Grundsätze

1. Begrenze die Kohlenhydratzufuhr auf ein Minimum.
2. Ersetze die dadurch fehlende Nahrungsmenge, um satt zu werden, mit natürlichem, gerne tierischem Fett. Die Proteinmenge bleibt unverändert.
3. Wähle stets natürliche Nahrungsmittel (d.h. keine künstlichen Zusatzstoffe, Geschmacksverstärker oder Süßstoffe etc.), die vorzugsweise aus biologischer Herkunft sind.

# Willst du mehr wissen?

**Webseite:** [www.lchf.de](http://www.lchf.de)

LCHF hat seine Wiege in Schweden und die meisten Informationen sind daher nur auf Schwedisch oder Englisch zugänglich.

Die seit vielen Jahren in Schweden lebende Deutsche Nicole Lindborg, die sich sehr für das Thema interessiert, hat eine umfangreiche, deutsche Webseite erstellt, auf der man ein breites Spektrum interessanter, weiterführender Informationen und Links finden kann.

**Forum:** [www.lchf.de/forum](http://www.lchf.de/forum)

Im Anschluss an die Webseite gibt es auch ein Forum, in dem durch rege Beteiligung von den Mitgliedern Fragen beantwortet und Informationen ausgetauscht werden. Auch LCHF-Anfängern wird immer gern und schnell geholfen. Die Anmeldung und Teilnahme ist kostenfrei und kinderleicht.

**Rezepte & Mahlzeitenvorschläge:**

In dem oben genannten Forum ist durch die Mithilfe vieler LCHF-Iler bereits ein beachtlicher Rezeptteil mit Mahlzeitenvorschlägen herangewachsen. Täglich kommen neue, leckere Rezeptideen hinzu.

**Blog:** [www.suddas.blogspot.com](http://www.suddas.blogspot.com)

Der erste LCHF-Blog Deutschlands. Es geht darin sowohl um Gewichtsabnahme mit LCHF und die damit einhergehenden gesundheitlichen Verbesserungen als auch um die kleinen und großen Dinge im Leben einer LCHF-Ilerin.

© [www.lchf.de](http://www.lchf.de)

# Gesunde Ernährung

# LCHF

# Low-Carb-High-Fat

(wenig Kohlenhydrate - viel Fett)

# FÜR EINSTEIGER



## Geeignete Lebensmittel

**Bevorzuge generell (Bio-)Produkte, die aus deiner Region stammen und der Saison entsprechen, denn darin sind die Nährstoffe deutlich wertvoller und die Umwelt wird auch noch geschont.**

### Eier:

In allen Variationen: Gekocht, gebraten, pochiert, als Omelett. Vorzugsweise Bioeier, da diese eine günstigere Verteilung der Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren haben.

### Fisch und Meeresfrüchte:

Fette Fischarten wie Makrele, Lachs und Hering sind hervorragend geeignet. Generell können alle Fischarten gegessen werden. Nicht panieren! Auch sollten Konserven, die billige Öle und Zucker bzw. Zuckeraustauschstoffe enthalten, nicht verspeist werden.

### Fleisch:

Lamm, Wild, Schwein, Rind. Wobei das gesunde Fett nicht weggeschnitten, sondern gerne mitgegessen werden sollte!

### Geflügel:

Huhn, Pute, etc. Gegrillt oder im Ofen oder Bräter gegart. Gerne die knusprige Haut mitessen!



### Gemüse:

Alle Kohlsorten: Blumenkohl, Weißkohl, Grünkohl, Rosenkohl etc. Spargel, Brokkoli, Aubergine, Zucchini, Gurken, Oliven, Spinat, Pilze, grüne Salate, Avokado, Tomaten, Zwiebeln, Paprika, etc.

Als Richtlinie kann man sagen: Gemüse, das über der Erde wächst ist vorzuziehen, d.h. kein Wurzelgemüse.

### Fette:

Butter, Butter-, Gänse-, Schweineschmalz, Kokosfett, Kaltgepresstes Oliven- und Rapsöl

### Getränke:

Wasser, ungesüßte Tees, Kaffee

**Keine fettreduzierten oder künstlich gesüßten Produkte (sogenannte Light-Produkte) wählen!**

## Nur in Maßen genießen

### Milchprodukte:

Käse (bevorzugt vollfette Sorten), Halloumi, Feta, Mozzarella, Frischkäse, etc.

Sahne, Crème Fraiche, Schmand, saure Sahne, Naturjoghurt, Sahnequark 40%

Bevorzuge auch hier immer die fetteren Sorten, in denen alle Nährstoffe und das gesunde, tierische Fett enthalten sind.

Wenn man Milch (enthält verhältnismäßig sehr viele KH) als Getränk zu sich nimmt, summieren sich die Kohlenhydrate ganz schnell.

**Falls du Gewicht verlieren möchtest und die Abnahme stagniert, solltest du generell nur wenige Milchprodukte in deine Ernährung einbeziehen.**

Bohnen, Linsen, Hülsenfrüchte

### Nüsse:

Nüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne.

**Dunkle Schokolade** mit mindestens 70% Kakaogehalt

### Alkohol:

Trockener Wein, Whiskey, Cognac  
Alkohol sollte nur sparsam konsumiert werden, da dieser die Fetteinlagerung fördert und die Blutzuckerbilanz stört.

**Obstsorten** sind „Süßigkeiten“, also Zucker! Somit sind getrocknete Früchte konzentrierter Zucker.

**Beeren** enthalten deutlich weniger Kohlenhydrate und sind somit besser.

Wenn man sich Sorgen wegen der Vitamine macht, dann ist es besser farbenstarkes Gemüse zu wählen. Auch Eier sind kleine Vitaminbomben, die mehr Vitamine als jegliches Obst enthalten!



## Besser vermeiden



### Zucker:

Haushaltszucker, Zuckerstückchen, Sirup, Süßigkeiten, Softdrinks (z.B. Cola und Limonaden), Kuchen, Kekse. Achte auf die versteckten Zucker in allen Produkten (findet sich z.B. sogar in vielen Schinkensorten!), studiere genau die Inhaltsstoffe und die Kohlenhydratangaben auf der Verpackung.

**Kartoffeln, Wurzelgemüse, Nudeln, Mehl, Brot sowie Produkte aus diesen Dingen, Getreideprodukte:**

Auch das ist Zucker, nur in einer anderen Form, auch wenn es sich um Vollkornprodukte handelt.

**Reis, Mais, Couscous, Bulgur, etc.:**

Auch das ist Zucker! Popcorn ist Junkfood.

### Margarine:

Hierbei handelt es sich um ein chemisches, stark behandeltes Produkt mit vielen gesundheitsschädlichen Zusatzstoffen. Das betrifft auch die sogenannten «herzgesunden» und fettreduzierten Produkte sowie verflüssigte Butterprodukte zum Braten.

### Wurstwaren:

Enthalten oft chemische, gesundheitsschädliche Zusatzstoffe wie z.B. E-Stoffe, Glutamat oder andere Geschmacksverstärker und sogar Zucker.

**Omega 6-reiche Öle** wie z.B. Maiskeimöl, Sojaöl, Distelöl und Sonnenblumenöl

**Bier** ist flüssiges Brot!

**Fertig- sowie Halbfabrikate:**

Enthalten zu viele unnatürliche, gesundheitsschädliche Zusatzstoffe, schlechte Fette und nahezu keine wertvollen Nährstoffe.