

Mediterran Flexi-Carb So wird man sein Fett los!

Der Preis für unseren modernen und ungesunden Lebensstil sind Übergewicht und Zivilisationskrankheiten. Doch wie verliert man sein Fett wieder und was ist die beste Abnehmstrategie? Eine Übersicht über die verschiedenen Carb-Diäten und Praxishilfen.

Stress, Bewegungs-, Schlaf- und Sonnenlichtmangel sowie Fehl- und Überernährung kennzeichnen den modernen Lebensstil. Dieser stellt einen wesentlichen Einflussfaktor für die immer dicker werdende Gesellschaft dar. Weltweit bringen 1,9 Milliarden Erwachsene ab 18 Jahren



Flexi-Carb setzt auf viel Gemüse, genügend Eiweiss und Kohlenhydraten nach dem Lebensstil.

zu viel Gewicht auf die Waage.¹ In der Schweiz sind schätzungsweise 51 % der Männer und 32 % der Frauen übergewichtig, wobei der Anteil der Adipösen sich in den letzten zwei Jahrzehnten fast verdoppelt hat.² Die Übergewichtsepidemie wird als das grösste globale Gesundheitsproblem der heutigen Generation angesehen, denn wer zu viel Fett, vor allem im Bauchraum und in den Organen besitzt, hat ein erhöhtes Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder Krebs zu erkranken.

Wann ist man zu dick?

Mit der Body-Mass-Index-Formel (BMI-Formel) kann jeder ganz einfach ermitteln, ob sein Gewicht im grünen Bereich liegt oder ob er im Verhältnis zu seiner Grösse zu viele Pfunde mit sich herumschleppt. Liegt der BMI über 25 kg/m², spricht man von Übergewicht, ab 30 kg/m² von Adipositas. Der BMI kann jedoch nicht zwischen Fett-, Muskel- und Knochenmasse und zwischen «gesund» und «krank» unterscheiden. Die meisten Bodybuilder fallen laut Definition in die Kategorie «übergewichtig», da ihr hoher Muskelanteil im wahrsten Sinne des Wortes «schwer» ins Gewicht fällt. Dagegen werden viele BMI-Schlanke mit wenig Muskeln und hohem Körperfettanteil in den Bereich «normalgewichtig» eingestuft. Um eine sinnvolle gesundheitsrelevante Aussage machen zu können, reicht der BMI alleine nicht aus. Es müssen weitere Para-

¹World Health Organization: Obesity and overweight: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

²Bundesamt für Statistik: Übergewicht:

<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/gesundheit/determinanten/uebergewicht.html>



meter wie Körperfettanteil, Muskelmasse und Fettverteilung in die Bewertung einbezogen werden. Eine kürzlich erschienene Studie hat gezeigt, dass «Schlanke» mit sehr dünnen Oberschenkeln ein stark erhöhtes Risiko für Fettleber, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben.³ Sie speichern das Fett statt unter der Haut in den Organen, was gesundheitlich problematisch ist. Wer Organfett besitzt, leidet mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit auch an einer Insulinresistenz, was bedeutet, dass Kohlenhydrate nicht mehr richtig verstoffwechselt werden können. Während bei Übergewichtigen das Bauchfett bzw. der Taillenumfang zur Abschätzung des Risikos herangezogen wird, könnte bei Normalgewichtigen die Ermittlung des Beinumfangs in Zukunft dienlich sein.

Wer sollte sein Fett dringend loswerden?

Ein kritischer Blick in den Spiegel verrät: Wer dünne Beine, keinen Hintern, einen kleinen Hüftumfang und dafür einen dicken Bauch hat, sollte Vorsichtsmassnahmen ergreifen und beim Arzt seine Leber checken lassen. Liegt eine nicht alkoholische Fettleber vor, ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, dass auch zu viel gefährliches Fett im Bauchraum sitzt, das dringend weg muss, und zwar unabhängig davon, ob er laut BMI-Definition schlank oder übergewichtig ist.

Bedingungen für das Abnehmen

Abnehmen funktioniert nur, wer ein Minus auf seinem Energiekonto erzeugt. Denn nur in der negativen Energiebilanz ist der Körper in der Lage seine Fettreserven anzuzapfen! Am schnellsten erreicht man dieses Ziel über die Reduktion der Nahrungskalorien. Damit dies ohne Hungerleid geschieht, ist auf eine clevere Sättigung zu achten: Eine eiweiss-, ballaststoff- und wasserreiche Ernährung macht lange satt und liefert eine niedrige Energiedichte. Weiterhin besteht die Möglichkeit den Energieverbrauch zu steigern, am besten durch Bewegung. Je intensiver die körperliche Aktivität ausfällt, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Zusätzlich können leichtes Frösteln sowie Fatburner aus der Nahrung wie Chili und Eiweiss den Energieverbrauch ankurbeln. Ein dritter, etwas kleinerer Weg zur negativen Energiebilanz, ist die Förderung der Energieausscheidung. Besonders wirksam ist hierbei das Milchkalzium.

3-4 Portionen Milch und Milchprodukte (z. B. Joghurt, Milch, Quark) binden etwa 1 TL Fett im Darm (= 50 Kalorien), welches direkt über den Stuhl wieder ausgeschieden wird. Dem Körper geht somit die Energie verloren und kann folglich auch nicht auf den Hüften landen. Am schnellsten erreicht man die negative Energiebilanz, wenn an allen drei Schrauben gleichzeitig gedreht wird.

Mit welcher Diät wird man sein Fett am besten los?

Ob Low-Fat, Low-Carb oder Paleo – jede Diät, mit der man eine negative Energiebilanz erzielt, ist wirksam, und zwar unabhängig von ihrer Nährstoffzusammensetzung.^{4, 5} Je grösser das

³Schlanke Oberschenkel – Risiko fürs Herz? Fehlgesteuerte Fettspeicherung erhöht Diabetes- und kardiovaskuläres Risiko – Medscape-22. Aug. 2017

⁴Sacks FM et al: Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates; N Engl J Med. 2009 February 26; 360(9): 859–873

⁵Thom G, Lean M: Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? Gastroenterology 2017;152:1739–1751



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Minus auf dem Energiekonto durch die ausgewählte Diät, desto grösser ist folglich der Gewichtsverlust. Wenig verwunderlich ist es somit, dass Menschen 30 bis 50 Kilogramm abnehmen, wenn man ihnen z.B. den Magen verkleinert und sie folglich nur noch Mini-Portionen essen können. Bariatrische Operationen liegen somit, was den Gewichtsverlust angeht, in der Adipositas-therapie auf Platz 1 der Gewinnerliste. Allerdings sind solche invasiven Methoden mit vielen Nebenwirkungen verbunden. Eine Operation ist zudem nur bei sehr stark adipösen Menschen zugelassen.

Als erfolgreichste diätetische Abnehmtherapie hat sich in vielen kontrollierten Studien die Formula-Diät herausgestellt. Bei der Formula-Diät werden Mahlzeiten ganz oder teilweise ersetzt, meist durch proteinreiche und nährstoffoptimierte Shakes. Je nach Formel wird der Körper mit 500 bis 1200 kcal versorgt. Die starke Kalorienreduktion bewirkt einen schnellen und starken Gewichtsverlust während der Diät, der nicht, wie oft angenommen, zu einer ebenso schnellen Gewichtszunahme nach der Diät führt.⁶ So zeigen die Ergebnisse der Look-Ahead (Action for Health in Diabetes)-Studie, dass Probanden, die in den ersten zwei Monaten am meisten Pfunde verloren haben, nach acht Jahren noch signifikant unter ihrem Startgewicht lagen. Die Autoren folgern daraus, dass schnelles Abnehmen am Anfang einer Diät als Indikator für den Langzeiterfolg herangezogen werden könnte.⁷ Warum Formula so gut funktioniert, mag unter anderem daran liegen, dass es den Betroffenen einfacher fällt, sich auf ein Konzept einzulassen, das keine weiteren Anstrengungen wie kochen, einkaufen und abwiegen erfordert.

Die beste Abnehmstrategie mit natürlichen Lebensmitteln

Zwar sind Ergebnisse wie mit der Formula-Diät auch mit natürlichen Lebensmitteln zu erzielen. Solche Diäten erfordern aber sehr viel Disziplin, denn man muss sich an strikte Vorgaben halten, um die vorgegebene Kaloriengrenze nicht zu überschreiten. Das heisst: ständiges Abwiegen, Abmessen, Kochen, Einkaufen und das konsequente Einhalten des Ernährungsplans. Für viele ist dieses Konzept auf Dauer zu aufwendig und folglich keine Methode, die langfristig durchzuhalten ist. Sie ist allerdings geeignet, um einen schnellen anfänglichen Gewichtsverlust zu erreichen. Wer mit Kalorien zählen nichts am Hut hat, sollte eine Ernährung wählen, die ad libitum, das heisst ohne Kalorienbeschränkung, durchführbar ist. Mit dieser Methode werden statt Kalorien nur ein Nährstoff – also Fett oder Kohlenhydrate – reduziert. Im Diätenvergleich sind ad libitum geführte Low-Carb-Diäten sowohl hinsichtlich des Gewichtsverlusts, der Verbesserung der Körperzusammensetzung, des Zucker- und Fettstoffwechsels als auch der Compliance⁸ den Low-Fat-Diäten überlegen. Die Gewichtsverluste liegen nach 6 Monaten bei 6 bis 10 Kilogramm, unter Low-Fat sind es nur 3 bis 4 Kilogramm.^{9, 10} Zwar stieg das Gewicht mit beiden Diätformen nach 6 Monaten bei den Teilnehmern wieder an. Doch nach zwei oder drei Jahren war unter Low-Carb-Anwendern im Trend immer noch ein stärkerer Gewichtsverlust zu verzeichnen als bei den Low-Fat-Anwendern. Lag die Kohlenhydratzufuhr unter 50 Gramm pro

⁶Purcell, K. et al: The effect of rate of weight loss on long-term weight management: a randomised controlled trial, *Lancet Diabetes Endocrinol* 2014

⁷Unick JL et al: Weight change in the first two months of a lifestyle intervention predicts weight changes 8 years later. *Obesity* (Silver Spring). 2015 Jul; 23(7): 1353–1356.

⁸Hu T. et al.: Adherence to low-carbohydrate and low-fat diets in relation to weight loss and cardiovascular risk factors. *Obesity Science & Practice* 2016

⁹Noakes TD, Windt J: Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. *Br J Sports Med* 2016;51:133–139.

¹⁰Mansoor N. et al: Effects of low-carbohydrate diets v. low-fat diets on body weight and cardiovascular risk factors: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Nutr.* 2016 Feb 14;115(3).



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Tag (very low carb diet=VLCD), konnten grössere Gewichtsverluste bzw. ein Gewichtserhalt selbst nach 12 Monaten erreicht werden.

Warum funktioniert Ad-libitum-Low-Carb?¹¹

Mit weniger Kohlenhydraten mehr Fett abbauen funktioniert unter anderem, weil man mehr Eiweiss isst. Eiweissreiche Lebensmittel bewirken eine gute Sättigung und langanhaltende Sättigkeit. Das hilft automatisch, weniger zu essen. Eine eiweissreiche Ernährung erhöht zudem den Kalorienverbrauch, da der Körper sehr viel Energie aufwenden muss, um die Proteine zu verdauen und zu verwerten. Darüber hinaus helfen Eiweisse – vor allem, wenn man sich in einer negativen Energiebilanz befindet –, den Abbau von Muskelmasse zu hemmen bzw. in Kombination mit Krafttraining diese sogar aufzubauen. Das ist wichtig, damit der Grundumsatz nach dem «Abspecken» nicht zu stark absinkt. Pro Mahlzeit sollte auf eine Proteinzufuhr von mindestens 25 Gramm geachtet werden. Nach dem Digestible Indispensable Amino Acid Score haben tierische Proteine die Nase vorn. Das Eiweiss aus der Milch nimmt dabei die Spitzenposition ein. Es ist nicht nur leicht verdaulich, sondern bietet darüber hinaus den besten Muskelschutz.

Zusätzlich kann es zu Beginn einer Low-Carb-Diät zu einem merklichen Wasserverlust aufgrund der Entleerung der Glycogenspeicher¹² kommen. Der Körper kann bis zu 500 Gramm Glycogen speichern (100 Gramm in der Leber und 400 Gramm in der Muskulatur). Jedes Gramm Glycogen bindet drei Gramm Wasser. Werden Kohlenhydrate stark reduziert, zapft der Körper die Glycogenspeicher an, um den Blutzucker konstant zu halten. Folglich kann es in den ersten ein bis zwei Wochen zu einem Wasser- bzw. Gewichtsverlust von bis zwei Kilogramm kommen.¹³

Low-Carb-Diäten sind meistens fettbetont. Das ist wichtig, denn Nahrungsfett verlängert die Verweildauer der Speisen im Magen und damit die Sättigkeit. Zudem machen sie das Essen schmackhafter, was das Durchhaltevermögen stärkt.

Moderne Low-Carb-Konzepte erlauben neben Eiweiss und Fett viel Gemüse, Salat, Pilze und zuckerarme Früchte. Diese bestehen zu 85 bis 95 Prozent aus Wasser, senken dadurch die Energiedichte der Mahlzeit und sorgen für eine gute Sättigung mit wenigen Kalorien.

Die Kohlenhydratreduktion wiederum hält den Insulinspiegel niedrig und mindert dadurch Heisshungerattacken. So kann der Körper die Fettreserven effektiver anzapfen. Dabei gilt: Je stärker die Kohlenhydrate reduziert werden, desto effektiver wird Körperfett abgebaut, so das Ergebnis einer Meta-Analyse.¹⁴

Low-Carb, aber bitte mediterran!

Die mediterrane Ernährung ist nicht nur sehr gesund, sondern auch besonders figurfreundlich – und das, obwohl sie aufgrund des hohen Konsums an Olivenöl, fettem Fisch und Nüssen alles andere als fettarm ist. Menschen, die sich mediterran ernähren, haben ein geringeres Risiko,

¹¹Worm N: Flexi-Carb: Riva-Verlag 2015

¹²Glycogen = Speicherform der Kohlenhydrate

¹³Thom G, Lean M: Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? Gastroenterology 2017;152:1739–1751

¹⁴Hashimoto Y, et al: Impact of low-carbohydrate diet on body composition: meta-analysis of randomized controlled studies, obesity reviews (2016) 17, 499–509



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

übergewichtig zu werden. Auch der altersbedingte Zuwachs von Hüft- und insbesondere Bauchspeck lässt sich durch die Mittelmeerkost verhindern.^{15, 16} Mit mediterraner Ernährung kann man sich die Pfunde aber nicht nur vom Leib halten, sondern sie auch loswerden.¹⁷ Mit der traditionellen Mittelmeerkost, die neben viel Gemüse, Obst, Fisch, fermentierten Milchprodukten und Olivenöl auch Vollkornprodukte und Pasta erlaubt, lassen sich bessere Abspeckerfolge erzielen als mit Low-Fat. Noch besser wird man aber sein Fett los, wenn man Pasta & Co. reduziert, sich also mediterran Low-Carb ernährt.¹⁸

Basta mit Pasta? Nicht mit Flexi-Carb!

Müssen Kohlenhydratliebhaber auf Pasta und Co. verzichten? Nein! Aber man muss sie sich erst verdienen. Der schnellste Weg zu seinen heissgeliebten Spaghetti heisst Bewegung. Nur wer täglich seine Muskeln intensiv fordert, kann eine Portion Pasta ohne Reue geniessen. Diese wird nämlich im arbeitenden Muskel schnell verbrannt, ohne den Stoffwechsel zu belasten. Jede Form von Ausdauertraining wirkt sich positiv aus. Noch besser ist jedoch Krafttraining, da es sehr viel effektiver die Zuckerspeicher in den Muskeln entleert und so Platz für neue Pasta schafft. Mit diesem Flexi-Carb-Konzept¹⁹ hat Dr. Nicolai Worm eine Ernährungsmethode entwickelt, die die Kohlenhydratzufuhr an den Lebensstil anpasst und damit auch abnehmwilligen Kohlenhydratjunkies einen Spielraum für den flexiblen bedarfsgerechten Umgang mit Pasta & Co. schafft. Mithilfe eines Lebensstilchecks findet man heraus, ob als Basisernährung Carb100, Carb150 oder Carb200 geeignet ist.²⁰ Dabei entspricht die Zahl der maximalen Kohlenhydratmenge, die man pro Tag zu sich nehmen sollte. Wer übergewichtig ist, abnehmen will oder muss, sich kaum bewegt und auch schon insulinresistent ist, sollte Carb100 als Basisernährung wählen (siehe Tagesplan). Extra-Carbs kann man sich aber dazuverdienen. Mit einer Sporteinheit von 60 Minuten darf man sich mit 50 Gramm Extra-Kohlenhydraten belohnen oder sich darüber freuen, dass man sein Energiedefizit um 300-500 kcal vergrössert hat.

Table: 50 Gramm Kohlenhydrate stecken in:

130 g	Vollkornbrot (ca. 2,5 Scheiben)
200 g	gekochter Reis
165-200 g	gekochte Nudeln
80 g	Haferflocken oder Müesli
355 g	Kartoffeln
75 g	Trockenobst

¹⁵Romaguera D. et al: Adherence to the Mediterranean diet is associated with lower abdominal adiposity in European men and women. J Nutr. 2009

¹⁶Panagiotakos DB et al: Association between the prevalence of obesity and adherence to the Mediterranean diet: the ATTICA study. Nutrition. 2006 May;22(5):449-56.

¹⁷Esposito K. et al: Mediterranean diet and weight loss: meta-analysis of randomized controlled trials. Metab Syndr Relat Disord. 2011 Feb;9(1):1-12.

¹⁸Elhayany A. et al: A low carbohydrate Mediterranean diet improves cardiovascular risk factors and diabetes control among overweight patients with type 2 diabetes mellitus: a 1-year prospective randomized intervention study. Diabetes Obes Metab. 2010 Mar;12(3):204-9.

¹⁹Worm N: Flexi-Carb: Riva-Verlag 2016

²⁰Lemberger H, Mangiameli F, Worm N: Flexi-Carb – das Kochbuch, Riva-Verlag 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Mit Flexi-Carb100 abnehmen – so gehts

Flexi-Carb ist eine bevorzugt mediterrane und ad libitum ausgerichtete Ernährungsweise. Statt eines strikten Ernährungsplans wird ein Tellermodell als Orientierungshilfe verwendet. Dadurch kann man einfach kontrollieren, ob die zugeführten Mahlzeiten alle wichtigen Nahrungskomponenten im richtigen Mengenverhältnis enthalten. Wer richtig kombiniert, kann sich satt essen und landet erfahrungsgemäss mit 1200–1800 kcal trotzdem in der negativen Energiebilanz, und das ohne geschmackliche Einbussen.^{21, 22} Um die Fettreserven effektiv anzuzapfen, ist es wichtig, nur dreimal am Tag zu essen und Essenspausen von 4 bis 5 Stunden einzuhalten.

Tellermodell *Carb* 100 (für 1 Mahlzeit)

Für die Hauptmahlzeiten können Sie sich grob an folgenden Mengenangaben orientieren:

-  mind. 250 Gramm Gemüse, Salat, Pilze oder 100–125 g zuckerarmes Obst
-  150–250 g Milchprodukt, 150 g Fleisch, Fisch oder Meerestiere, 2 Eier oder 50–70 g Käse
-  20–30 g Haferflocken, 1 dünne Scheibe Vollkornbrot, 150 g Kartoffeln oder 30–40 g Beilagen (ungekocht)
- plus** 10–20 g Nüsse, Nussmus, Butter oder 1–2 EL Öle



Abbildung 1 Lemberger, Mangiameli, Worm: Das Flexi-Carb-Kochbuch, riva-Verlag, 2016

²¹Noakes TD, Windt J: Evidence that supports the prescription of low-carbohydrate high-fat diets: a narrative review. Br J Sports Med 2016;51:133–139.

²²Bazzano L. et al: Effects of Low-Carbohydrate and Low-Fat Diets: A Randomized Trial. Annals of Internal Medicine, Volume 161, Number 5, 2014



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Flexi-Carb100 – Tagesplan (für eine Person)²³

	Vegetarisch	Mischkost
Frühstück	<p>Himbeer-Apfel-Müesli</p> <p><u>Zutaten</u> 20 g Haferflocken 50 g Apfel, geraffelt 75 g Himbeeren 1 TL Zitronensaft 150 g Jogurt nature 100 g Magerquark 20 g Baumnüsse, grob gehackt Zimt</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Haferflocken mit ca. 0,5 dl kochendem Wasser übergossen, kurz quellen lassen. 2. Jogurt und Quark mit etwas Sprudelwasser cremig verrühren. 3. Apfel, Himbeeren, Zitronensaft zum Jogurt-Quark geben, Haferflocken darunter-rühren. 4. Nüsse und Zimt beifügen.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 430 kcal, Eiweiss 25 g, Fett 20 g, Kohlenhydrate 34 g</p>	<p>Müesli mit Hüttenkäse</p> <p><u>Zutaten</u> 200 g Hüttenkäse (mager) 1 (125 g) Rüebl, an der Röstiraffel gerieben ½ (60 g) kleiner Apfel, z.B. Braeburn, an der Röstiraffel gerieben 15 g Rosinen 20 g Kerne, z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne oder fertige Kernen-Mischung etwas Curry</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. 2. Anschliessend alle Zutaten mischen und mit Curry würzen.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 348 kcal, Eiweiss 32 g, Fett 10 g, Kohlenhydrate 30 g</p>

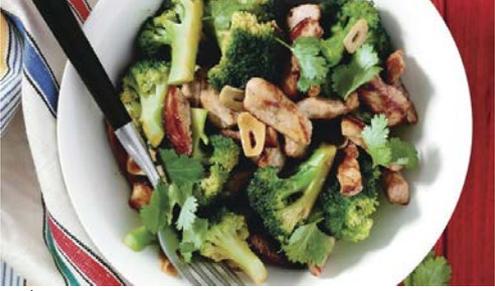
²³<https://www.swissmilk.ch/de/services/ernaehrungsfachleute/beratungsmaterial/flexibler-teller/>



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

<p>Mittagessen</p>	<p>Gemüse-Kartoffel-Tortilla</p> <p><u>Zutaten</u> 150 g Kartoffeln, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben 50 g Rüebli, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben 50 g Lauch, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben 100 g Zucchini, gerüstet, längs halbiert, in dünnen Scheiben 100 g Champignons, geputzt, halbiert, in dünnen Scheiben 20 g Butter zum Dämpfen 2 Eier (Grösse L) 2 EL Milch Salz, Pfeffer Schnittlauch, zum Bestreuen</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Kartoffeln, Gemüse und Pilze in Butter andämpfen. Hitze reduzieren, zugedeckt 7–10 Minuten knapp weich dämpfen. 2. Eier (L), Milch, Salz und Pfeffer verrühren, darübergiessen, zugedeckt 10 Minuten stocken lassen. 3. Tortilla anrichten, Schnittlauch darüberstreuen.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 540 kcal, Eiweiss 28 g, Fett 34 g, Kohlenhydrate 30 g</p>	<p>Schweinschnetzeltes mit Broccoli</p> <p><u>Zutaten</u> 150 g Schweinschnetzeltes 15 g Bratbutter oder Bratcrème 300 g Broccoli, gerüstet, in Röschen ½ Knoblauchzehe, in Scheiben 1 EL Mehl 1 EL Curry ca. 2 dl Bouillon Salz, Pfeffer 1 Bund Koriander, abgezupfte Blättchen</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Fleisch portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, warm stellen. 2. Broccoli und Knoblauch bei mittlerer Hitze in derselben Pfanne andünsten. Mehl und Curry dazugeben, mischen. 3. Mit Bouillon ablöschen, aufkochen, Fleisch samt Saft dazugeben, würzen. 4. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten schmoren. 5. Geschnetzeltes anrichten, mit Koriander bestreuen.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 605 kcal, Eiweiss 53 g, Fett 35 g, Kohlenhydrate 19 g</p>
---------------------------	---	--



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

<p>Abendessen</p>	<p>Quinoa-Gemüse-Salat mit Kräuterquark</p> <p><u>Zutaten</u> Salat: 1 dl Wasser und wenig Gemüsebouillonpaste 150 g Broccoli, in Röschen 30 g Quinoa tricolore (ungekocht) 100 g grüne Peperoni, in Würfeln Sauce: 1 EL Essig 1 EL Rapsöl Salz, Pfeffer, Paprika, Curry Kräuterquark: 250 g Halbfettquark Petersilie, Schnittlauch Salz, Pfeffer</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Salat: Wasser und Bouillonpaste aufkochen. Broccoli und Quinoa beifügen, 15–20 Minuten zugedeckt weich kochen. Leicht auskühlen lassen. Peperoni beifügen. 2. Sauce: Alle Zutaten verrühren. Quinoa und Gemüse beifügen, mischen. 3. Quark: Alle Zutaten verrühren. 4. Quinoa-Gemüse-Salat mit Kräuterquark servieren.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 512 kcal, Eiweiss 33 g, Fett 26 g, Kohlenhydrate 33 g</p>	<p>Knusperfisch mit Gurkengemüse</p> <p><u>Zutaten</u> Butter für die Form Knusperfisch: 150 g Fischfilet, z.B. Saibling Salz, Pfeffer 20 g Paniermehl oder gemahlenes Brot von vorgestern 15 g Butter 1–2 frische Dillzweige, gezupft Salz, Pfeffer Gurkengemüse: 350 g Gurke, nach Belieben geschält, längs halbiert, Kerne herausgeschabt, in Scheiben geschnitten 5 g Butter zum Dämpfen ½ Knoblauchzehe, gepresst Salz und Pfeffer nach Geschmack ½ TL abgeriebene Zitronenschale 20 g Rahm</p> <p><u>Zubereitung</u> 1. Fisch: Filet würzen, in die vorbereitete Form legen, zudecken. Im unteren Teil des auf 180° C vorgeheizten Ofens 10 Minuten backen. 2. Paniermehl, Butter, Dill, Salz und Pfeffer von Hand zerkrümeln, auf den Fisch verteilen. Ohne Deckel im oberen Teil des Ofens 5–10 Minuten knusprig backen. 3. Gemüse: Gurken in der Butter andämpfen, Knoblauch dazupressen, würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 5–8 Minuten dämpfen. Mit Zitronenschale und Rahm verfeinern. 4. Knusperfisch und Gurkengemüse auf Tellern anrichten.</p>  <p>Nährwerte pro Portion: Energie 448 kcal, Eiweiss 34 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 22 g</p>
--------------------------	--	---



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Nährwerte gesamt	1482 kcal, 86 g EW, 80 g Fett, 97 g KH	1401kcal, 119 g EW, 70 g Fett, 71 g KH
---------------------	--	--

Carb150 als Dauerernährung

Erst wenn das Zielgewicht erreicht ist und Sport wie das Zähneputzen zum Alltag gehört, darf man in die nächsthöhere Carb150-Stufe aufsteigen. Diese gilt dann als Dauerernährung, mit der man sich vor dem Jojo-Effekt schützen kann. Geeignet ist sie für Normalgewichtige, die gesund sind, es auch bleiben wollen und bis zu dreimal pro Woche 30 bis 45 Minuten Sport treiben, aber auch für gesunde, sportliche Übergewichtige. Schlanke Fitte, die mindestens viermal pro Woche 60 Minuten trainieren, können die Kohlenhydrate sogar auf 200 g pro Tag hochschrauben. Unabhängig davon, ob jemand Carb100, Carb150- oder Carb200 als Basisernährung praktiziert, für alle gilt: Pro 60 Minuten zusätzlichen intensiven Sport darf man sich mit 50 g Kohlenhydraten belohnen.

Tellermodell *Carb 150* (für 1 Mahlzeit)

Für die Hauptmahlzeiten können Sie sich grob an folgenden Mengenangaben orientieren:

- mind. 300 g Gemüse, Salat, Pilze oder 150 g zuckerarmes Obst
- 200–250 g Milchprodukte, 200 g Fleisch, Fisch oder Meerestiere, 3 Eier oder 70–80 g Käse
- 30–50 g Haferflocken, 1 Scheibe Vollkornbrot, 200 g Kartoffeln oder 40–60 g Beilagen (ungekocht)
- plus** 20–30 g Nüsse, Nussmus, Butter oder 2–3 EL Öle



Abbildung 2 Lemberger, Mangiameli, Worm: Das Flexi-Carb-Kochbuch, riva-Verlag, 2016

Autorin

Franca Mangiameli, Diplom-Oecotrophologin
 essteam, Mangiameli & Lemberger GbR, Heinrich-Barth Strasse 5, D-20146 Hamburg
 Telefon 0049 40 55 613 936, mangiameli@essteam.de

Newsletter für Ernährungsfachleute Oktober 2017



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch