

Low Carb: Das

Prof. Dr. med. Thomas Kurscheid
mediziner. Im Interview



Prof. Dr. Kurscheid ernährt sich seit 30 Jahren Low Carb, und führt in seinem 2012 gegründeten Institut Studien rund um Ernährung durch

? Wie funktioniert eine Low Carb-Ernährung? Wieso nimmt man ab?

Unser Körper kann entweder aus Kohlenhydraten (KH), Fetten oder Eiweißen Energie gewinnen. Fette und Eiweiße sind aber auch Baustoffe. Aus Fetten werden z.B. Nervenzellen und Zellmembranen, aus Eiweißen z.B. Hormone oder

Muskeln gebaut. Kohlenhydrate hingegen sind reine Energielieferanten, die wir bei überwiegend sitzender Tätigkeit kaum noch benötigen. Der Verzicht, wie bei einer Low Carb-Ernährung, bietet sich daher geradezu an – dabei werden vor allem Sättigungsbeilagen wie Reis, Kartoffeln, Brot oder Süßes weggelassen. Das senkt den Insulinspiegel, die Fettzellen können sich öffnen und Fett kann verbrannt werden. Reduziert man Kohlenhydrate als Brennstoffe, kann man auch mehr gute Fette essen, z. B. Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, die in Olivenöl oder Avocado stecken.

? Wie viele Kohlenhydrate am Tag darf man bei Low Carb essen?

Bis etwa 100 Gramm – eine Scheibe Vollkornbrot oder ein Müsli sind also erlaubt. Eine Frau ohne Low Carb-Ernährung und Bewegung hat einen Grundumsatz von 1300–1500 kcal. Durch den jeweils individuellen Arbeitsalltag (z.B. 8 Stunden

steckt dahinter

ist Allgemein-, Ernährungs- und Sport-
erklärt er die Low Carb-Ernährung

Schreibtisch + 350 kcal) und sportliche Aktivitäten (400–500 kcal/h) erhöht sich diese Zahl. Eine Zahl für alle gibt es also nicht. Wer sich selbst beobachtet, kann sie aber ungefähr berechnen.

? Ist Low Carb eine Diät oder eine Ernährungsform?

Es handelt sich um eine Ernährungsform, die man aus zwei Gründen verfolgt: um gesünder zu leben und um leistungsfähiger zu sein. Ein Teller Spaghetti mittags führt z.B. zu einem Mittagstief – man wird müde und langsamer. Mit einem Salat bleibt man nach dem Essen fitter. Der schöne Nebeneffekt: Man bleibt dadurch auch automatisch schlank.

? Wie misst man ohne App die Kohlenhydrate im Essen?

Man kann im Restaurant nachfragen. Aber man sollte sich auch ein wenig mit Tabellen auskennen, z. B. vorher schauen, wie viel in einer Scheibe Brot stecken. Wer nicht rechnen will, isst einen Salat mit Putenbrust, oder mit Käse überbacke-

nes Gemüse. Es kommt nicht darauf an, es auf das Gramm genau zu machen!

? Gibt es Nachteile?

Eigentlich nicht. Der einzige Mangel, der auftreten kann, wäre der an Ballaststoffen, weil natürlich auch Vollkornprodukte reduziert sind. Dem kann man entgegenwirken, indem man viel Gemüse und Hülsenfrüchte zu sich nimmt. Wer nicht auf die empfohlene Menge von 30 g (Frauen) und 35 g (Männer) täglich kommt, kann auch Akazienfasern oder Inulin (aus Chicoree) ins Essen rühren.

Lektüre-Tipp

In „Low Carb – Neuester Stand“ wird mit einfachen Rezepten gezeigt, wie überflüssige Pfunde schmelzen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten gesenkt wird (von Becker-Joest-Volk Verlag, um 30 €).

