



Schlankwerden durch Low Carb im Schlaf - So purzeln die Pfunde beim Träumen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Jan 2016 - 12:24

Steckt im Ernährungsstil Low Carb eine Zauberformel, um Fettpölsterchen loszuwerden? Schlankwerden im Schlaf kann durchaus mit der Ernährungsform Low Carb funktionieren. Abends ist es besonders wichtig auf Kohlenhydrate zu verzichten, denn der Körper verbrennt auch nachts Fett. Wer hingegen zum Abendessen mit Brot, Nudeln oder Reis seinen Teller füllt, verhindert den Fettabbau. „Da ist schon etwas dran“, sagt Professorin Susanne Klaus vom Deutschen Institut für Ernährungsforschung in Potsdam-Rehbrücke.

Werden Kohlenhydrate gegessen, steigt der Blutzuckerspiegel an. Nun kommt das körpereigene Insulin ins Spiel, es muss in die Blutbahnen geschleust werden, um den Zucker (Glukose) in die Körperzellen zu verteilen. Gleichzeitig fördert Insulin die Bildung von Fett und hemmt dessen Abbau. Denn wenn die Zellen übersättigt sind, wandelt der Körper die Glukose in Fett als Energiereserve um - die ungeliebten Fettpölsterchen entstehen.

„Weniger Kohlenhydrate essen um abzunehmen ist durchaus einen Versuch wert“, meint die Ernährungsexpertin. Es ist recht unkompliziert, diese Ernährungsmethode umzusetzen. Es bedarf vor jeder Mahlzeit kein mühseliges Kalorienzählen. Nur die Auswahl der Lebensmittel mit wenigen Kohlenhydraten, ist bei der Low Carb Ernährung entscheidend.

Es gibt unterschiedliche Arten von Kohlenhydraten - auf einfache Kohlenhydrate wie, Kristall-, Trauben-, Frucht- und Schleimzucker möglichst verzichten. Verarbeitete Nahrungsmittel, die einen hohen Anteil an einfache Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen und der Blutzuckerspiegel steigt rasant an. Die komplexen Kohlenhydrate, die in Gemüse, Salat und Samen stecken, zerlegt der Körper in mehrere Zuckermoleküle und braucht deshalb mehr Zeit für die Gewinnung von Glukose, die nur nach und nach ins Blut fließt - somit steigt der Blutzuckerspiegel nur allmählich an und bleibt über längere Zeit konstant. Obst enthält neben den komplexen auch einfache Kohlenhydrate, deshalb ist nur eine Obstportion am Tag sinnvoll - dabei sind Beeren zu bevorzugen.

Im Allgemeinen gilt, dass sich der Körper seine Energie über den gesamten Tag sich aus dem Essen holt. Nachts aber, wenn zuvor keine Kohlenhydrate abends verspeist worden sind, nimmt sich der Organismus seine benötigte Energie aus seinen angelegten Reserven (Fettdepots).

Ein Low Carb Ernährungstipp: Die warmen Mahlzeiten aus komplexen Kohlenhydraten und Eiweiß gestalten, z.B. gebratenen Fisch mit Salat, oder Geflügel mit gekochtem Gemüse. Für den Salat, die Salatsoße selber herstellen, denn die fertigen Dressings aus dem Supermarkt enthalten oft sehr viel Zucker. Quark und Obst kombinieren und als Zwischenmahlzeit essen – hält lange satt und liefert dem Körper wichtige Nährstoffe.

Informationen rund um die Ernährung Low Carb und eine große Auswahl an Rezepten für kohlenhydratarmes Essen zu finden im Kochbuch:

LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.



Quelle: Apotheken-Umschau/Dr. Martina Melzer, aktualisiert am 12.03.2015

Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:24): <http://medkom24.eu/node/21035>

Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

[2] <mailto:info.beuke@gmail.com>