

Umstieg von Low Carb zu High Carb

Ausgangslage der Ernährung für die meisten Betroffenen:

- geringe Menge an Kohlenhydrate
- wenig Kalorien
- evtl. viele tierische Produkte

Mit High Carb zu mehr Lebensenergie!

- > gesund und reichhaltig essen
- > viel Energie haben
- > sich satt essen können ohne zuzunehmen
- > kein Kalorienzählen!
- > ausgeglichene Stimmung
- > stressfreies Verhältnis zum Essen

Möchtest du möglichst schnell möglichst dünn werden?

- > leider ist das nicht unbedingt gesund
- > und nicht unbedingt lange haltbar (Crashdiät, Yoyo-Effekt)
- > mehr Erfolg bringt eine Ernährungsumstellung statt Diät

Ziel:

Pflanzliche, vollwertige, fettarme Ernährung

Strategie mit 2 Säulen: Kalorien & Insulin

- > Insulin ist wichtiges Hormon, führt aber auch zu Fetteinlagerung; Ziel ist eine geringe Insulinausschüttung
- > Körper aus „Überlebensmodus“ rausholen (Yoyo-Effekt überwinden)
- > Signal senden: genügend Essen vorhanden, müssen nichts speichern für schlechte Zeiten
- > Sättigung ist entscheidend für langfristigen „Erfolg“ (Hunger = Stress für Körper, satt fühlen führt dazu, dass Körper weniger gestresst ist)

Kalorien	Insulin
—> langsam erhöhen	—> Ausschüttung niedrig halten
ca. 200 kcal mehr alle 7-14 Tage	tier. vs. pflanzl. Produkte: pflanzliche Produkte führen zu einer geringeren Insulinausschüttung
vollwertige Quellen	vollwertige Lebensmittel bevorzugen, Konsum von Ballaststoffen verringert Insulinausschüttung
ganzes Korn statt Mehle (Brot, Nudeln)	Bohnen senken Insulinausschüttung („second meal effect“)
	Suppen als Vorspeise erhöhen Sättigungsgefühl

- > Diese Tipps können den Rahmen für einen groben Fahrplan geben.
- > Das Konzept muss für optimalen Erfolg individuell angepasst werden.
 - Wie schnell Kalorienzufuhr erhöhen?
 - Wie viel Fett am Tag?
 - Wie viele Kalorien sind Ziel? -> Nach Diäten braucht intuitiv essen Übung

