

# LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben

## LCHF SCHNELLKURS

Low Carb High Fat bedeutet, dass weniger Kohlenhydrate und mehr hochwertige Fette zur Sättigung gegessen werden. Diese Ernährungsform wird auch „Ketogene Ernährung“ genannt. In der Praxis heißt das, es werden nur natürliche Lebensmittel ohne künstliche Zusätze gegessen.

LCHF stellt keine Diätform dar, sondern ist eine natürliche Ernährung, die einen gesunden Lebensstil fördert. Für viele Menschen hat LCHF allerdings eine Nebenwirkung: überflüssiges Körperfett wird abgebaut.

In Deutschland wird diese Ernährung immer populärer, da sie der Gesundheit sehr förderlich ist. Vor allem Diabetiker können ihren Blutzucker viel besser steuern. Sie sollten jedoch auf jeden Fall mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie mit LCHF beginnen. Durch die verminderte Zufuhr von Kohlenhydraten benötigen Sie in der Regel weniger Tabletten und Insulin.

Durch das konstant niedrige Blutzuckerniveau bildet der Körper weniger das fetteinlagernde Hormon Insulin wodurch die Fettverbrennung steigt.

## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

Auf: [www.LCHF-Deutschland.de](http://www.LCHF-Deutschland.de) finden Sie viele Informationen rund um die Gesundheit und Ernährung, unsere Publikationen (Das LCHF Kochmagazin, Low Carb - LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung, Gesund durch die richtige Ernährung von Mats Lindgren) Coachings und Seminare.

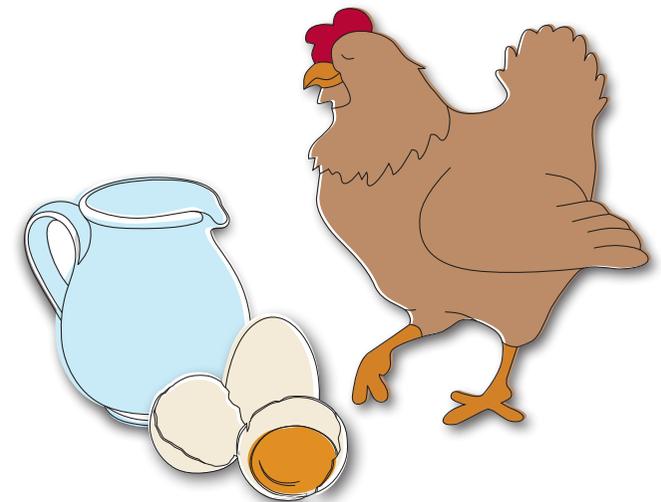


Margret Ache & Iris Jansen  
Kölner Straße 69  
40723 Hilden

Tel.: 0160 / 94762325 oder: 0151 / 19037891  
E-Mail: [info@lchf-deutschland.de](mailto:info@lchf-deutschland.de)

Besuchen Sie LCHF Deutschland auch auf Facebook oder unter:

» [www.lchf-deutschland.de](http://www.lchf-deutschland.de)



## LCHF FÜR EINSTEIGER

Mehr Gesundheit mit natürlicher Ernährung

## OPTIMALE LEBENSMITTEL

### Fleisch/Wurst:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken, jedoch von Tieren, die artgerecht gehalten und ernährt werden. Wurstwaren ohne jeglichen Zusätze, vom Metzger Ihres Vertrauens.

### Geflügel:

Gerne die leckere Haut mitessen.

### Fisch und Schalentiere:

Alle Sorten, die Ihnen schmecken. Besonders sind die fetten Fische wie Lachs, Makrele oder Hering geeignet, möglichst aus nachhaltiger Fischerei. Vermeiden Sie alles was paniert ist.

### Eier:

Nehmen Sie nur Eier von freilaufenden Hühnern, die artgerechtes Futter bekommen. Nutzen Sie die Vielseitigkeit der Zubereitung: als Omelette, Rührei, Spiegelei oder gekocht.

### Natürliches Fett:

Butter, Kokosöl, Ghee, Butter-, Schweine- und Gänse-schmalz, kaltgepresstes Oliven- und Rapsöl.

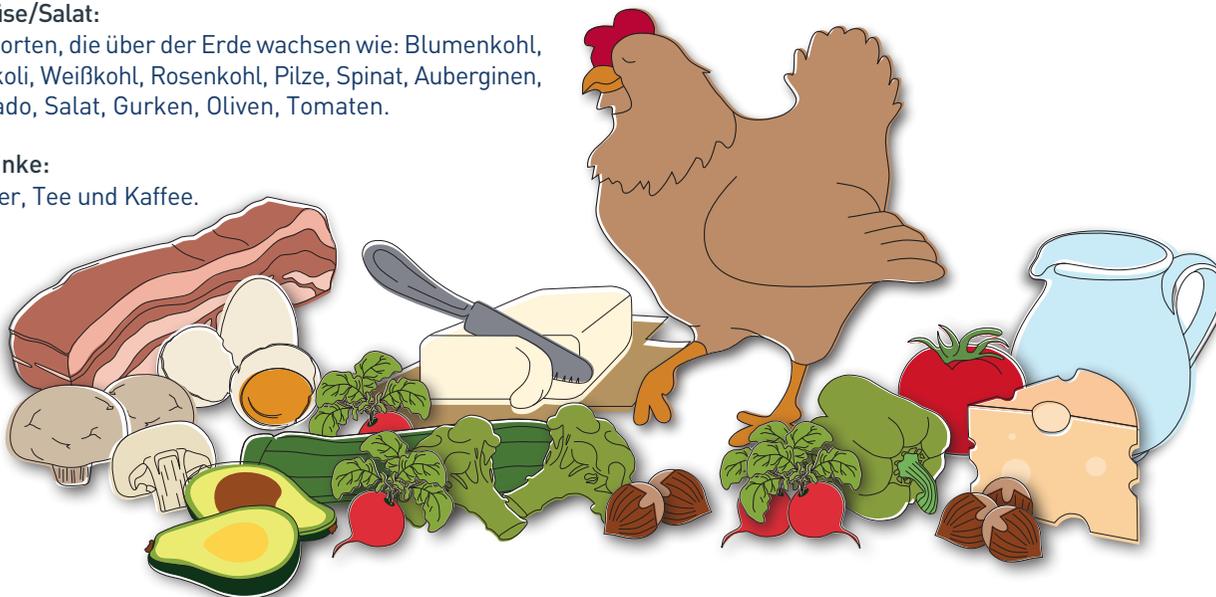
Stellen Sie möglichst Saucen wie Béarnaise, Hollandaise und Mayonnaise selbst her.

### Gemüse/Salat:

Alle Sorten, die über der Erde wachsen wie: Blumenkohl, Brokkoli, Weißkohl, Rosenkohl, Pilze, Spinat, Auberginen, Avokado, Salat, Gurken, Oliven, Tomaten.

### Getränke:

Wasser, Tee und Kaffee.



## IN GERINGEN MENGEN GENIEßEN

### Milchprodukte:

Alle fetten Käsesorten, Sahne, Crème fraîche, Joghurt mit 10 % Fettgehalt, Sahnequark mit 40 % Fettgehalt. Vorsicht: Milchprodukte enthalten viel Milchzucker (Kohlenhydrate).

### Beeren:

Himbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren.

### Nüsse:

Mandeln, Pecannüsse, Paranüsse, Macadamia, Walnüsse, Haselnüsse.

### Schokolade:

Mindestens mit 70 % Kakaoanteil.

### Alkohol:

Trockene Weine, klare Schnapssorten.

Vorsicht: Zuviel Schokolade und auch Alkohol können die Fettverbrennung stoppen.

## AM BESTEN VERMEIDEN

### Zucker:

Zucker in allen Varianten, Süßigkeiten, Müsli, Kekse, Kuchen, Eis, Limonade, Sportgetränke, Sirup, Honig. Verzichten Sie möglichst auf alle Süßstoffe.

### Stärkeprodukte / Getreide / Hülsenfrüchte:

Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Chips, Soja, Mais. Alle Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Wurzelgemüse und Cornflakes.

Achtung: Auch Vollkornprodukte enthalten viel Stärke.

### Margarine/Omega-6-reiche Öle:

Alle industriell gefertigten Fette, wie Margarine, Distelöl, Sonnenblumenöl, Maiskeimöl enthalten sehr viele Omega-6-Fettsäuren und künstliche Zusätze.

### Bier:

Bier ist flüssiges Brot und enthält sehr viel Malzzucker.

### Obst:

Alle Sorten, außer Beeren, enthalten sehr viel Frucht-zucker.

### Fertigprodukte und Halbfabrikate:

Enthalten unnatürliche und gesundheitsschädliche Zusatzstoffe.

