

# LOW CARB – LCHF

mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



## Low Carb High Fat (LCHF) Hintergrundwissen

LCHF ist die schwedische Variante einer ketogenen Ernährung. Es werden hauptsächlich Fette als Energieträger verwendet, bei einer herkömmlichen Ernährung dienen die Kohlenhydrate als Energielieferanten.

Der Vorteil der LCHF-Ernährung ist, dass der Blutzuckerspiegel konstant niedrig gehalten werden kann.

## Seit wann gibt es LCHF?

Im Jahr 2005 begann Dr. Annika Dahlqvist einen Blog zum Thema LCHF. Sie hatte diese Ernährungsform selbst ausprobiert und ist dadurch ihre Fibromyalgie- und Magenbeschwerden losgeworden und hat abgenommen. Als Allgemeinmedizinerin empfahl sie ihren Diabetes-Patienten diese Ernährungsform. Da diese Ernährungsform aber noch nicht anerkannt war, wurde sie von zwei Diabetesberatern angezeigt, da diese meinten, Dr. Dahlqvist setze die Sicherheit ihrer Patienten aufs Spiel.

Ebenfalls 2005 erschien das Buch „Essen Sie, um Gewicht zu verlieren“ (Original: Ät dig ner i vikt) von dem LCHF-Guru Sten Sture Skaldeman. In diesem Buch beschreibt er seinen Gewichtsverlust von 63 Kilo, nachdem er begonnen hatte das Gegenteil von dem zu essen, was man ihm geraten hatte. Der Arzt hatte Sten Sture Skaldeman wegen des extremen Übergewichts und der damit verbundenen gesundheitlichen Komplikationen nur noch eine kurze Zeit auf Erden prophezeit. Da Skaldeman jedoch schon viele Diäten ohne Erfolg ausprobiert hatte, beschloss er, seine letzten Jahre/Monate gut zu verbringen und das zu essen, was schmeckt. So gab es überwiegend Fleisch mit fetten Saucen. Und dann geschah das Unfassbare: Sten Sture Skaldeman fühlte sich mit jedem Tag besser und nahm ohne Probleme ab.

Im Januar 2008 beschloss die zuständige Behörde, dass Dr. Annika Dahlqvist keinen Rat entgegen der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse erteilt habe.

In Schweden verbreitete sich die LCHF-Ernährung rasant und fand mehr und mehr Befürworter und Anhänger. Heute ist Dr. Andreas Eenfeldt der aktivste LCHFler. Er ist Buchautor (Köstliche Revolution), hält Vorlesungen und betreibt den größten schwedischen Gesundheitsblog mit mehr als 50.000 Zugriffen täglich.

## Was sagt Sten Sture Skaldeman?

Ich selbst nahm 63 Kilo ab, indem ich konsequent gegen die Ratschläge der Behörden verstoßen habe. Ich geize nicht mit Fett und ich esse Mengen von rotem Fleisch. Das ist Nahrung, die unseren Körper aufbaut und die für langanhaltende Sättigung sorgt. Eine derartige Kost regt unsere Verbrennung an und das ist der Schlüssel zu einer erfolgreichen Gewichtsabnahme.

**Meine These ist sehr einfach. Wenn wir verbrennen, was wir essen, dann spielt es keine Rolle, wie groß die Portionen sind. Wenn wir uns aber an die Ernährungsempfehlungen der Behörden halten, dann essen wir für die Speicherung. Dabei brauchen wir nicht viel,**

**um dick zu werden. Wir sind nämlich genauso erfolgreich im Speichern wie im Verbrennen von Fett. Entscheidend ist, welche Signale wir dem Körper geben.**

Das alles begreifen unsere offiziellen Stellen nicht. Sie erteilen Ernährungsempfehlungen, die auf Schwerarbeiter oder Elitesportler abgestimmt sind. Man muss nämlich sehr aktiv sein, um alle schnellen Kohlenhydrate zu verarbeiten, die sich in Brot, Pasta und Kartoffeln befinden.

Wenn wir aber auf eine fleischbasierte Ernährung setzen, an die wir angepasst sind, bekommen wir den Körper und jene Gesundheit, für die wir geschaffen sind. Sogar dann noch, wenn wir uns entschieden haben, uns nicht zu bewegen. Das habe ich an mir festgestellt und das können alle anderen Dickleibigen auch entdecken.

Was soll man sagen, wenn Gesundheitsinstitutionen Ernährungsrichtlinien ausgeben, die Krankheiten verbreiten? Sie sichern ihre künftigen Arbeitsbereiche ab. Auf diese Art und Weise werden sie in Zukunft unglaublich viel zu tun haben.

Bald sind es nur noch unsere Behörden, die glauben, dass schnelle Kohlenhydrate ein Rezept für die Gesundheit sind.

Selbst brachte ich über 140 Kilo auf die Waage mit einer leicht unterdurchschnittlichen Körpergröße. Ich zählte die Kalorien und ging hungrig zu Bett, aber ich wurde einfach immer dicker.

Als ich allmählich erkannte, dass es sich um eine Frage der Verbrennung handelte, verwandelte sich mein Leben. Plötzlich konnte ich mich satt essen und trotzdem abnehmen. Andere Übergewichtige können es genauso machen. Dazu ist es aber notwendig, die offiziellen Ernährungsratgeber zur Seite zu legen!

Die Gesundheit ist das Wichtigste was wir haben. Zum Unterschied von Kühen und Hunden können Sie eine Wahl treffen. Verschließen Sie ihre Ohren vor den verrückten Empfehlungen eines Doktor Frankenstein. Sie können sich entscheiden, jene Nahrung zu essen an die Sie angepasst sind.

Wann gedenken Sie, Ihre Wahl zu treffen?