

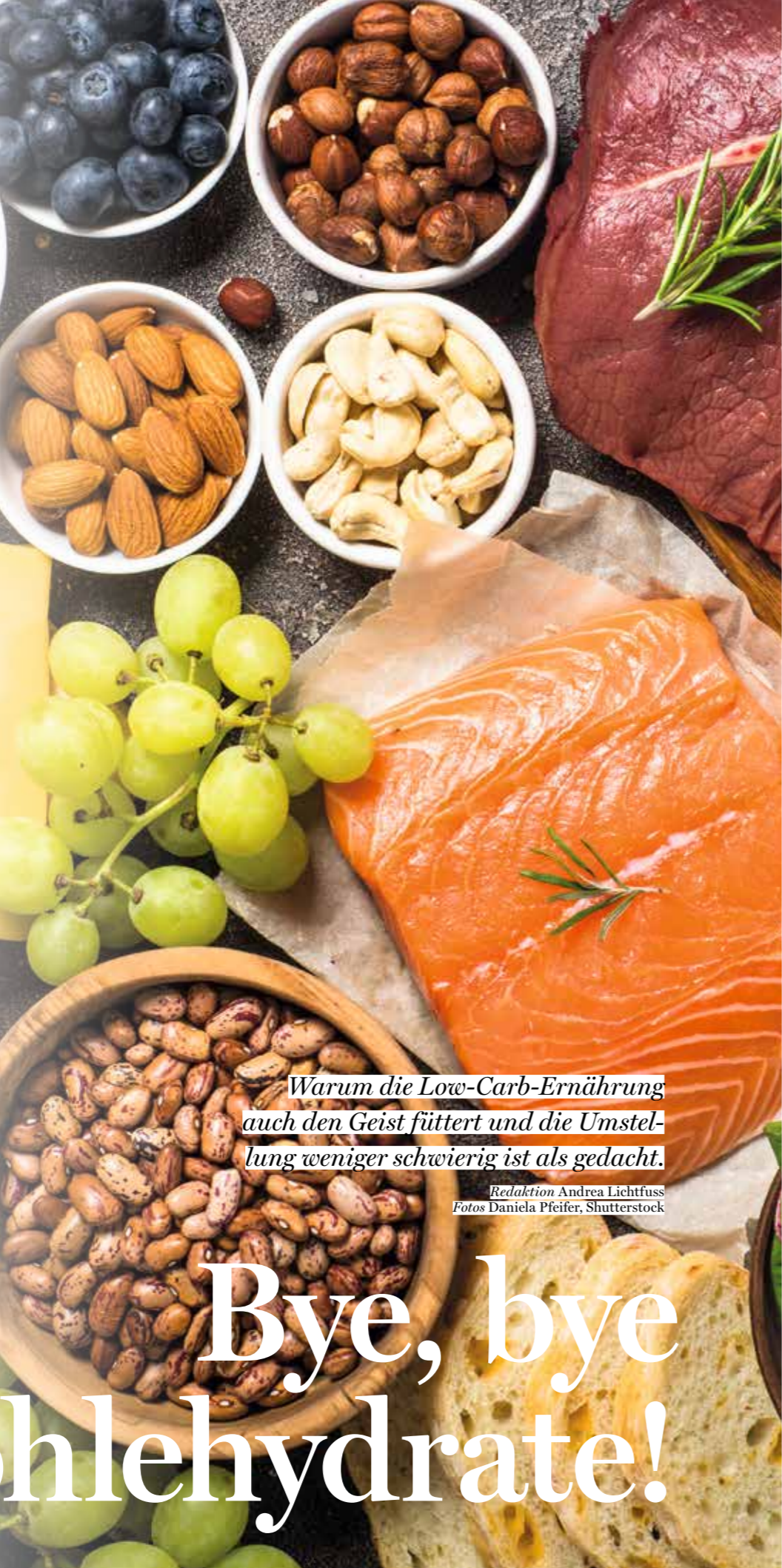
**P**izza, Pasta, Nudeln, Brot: Wer sich Low Carb ernähren möchte, muss auf all die guten Dinge im Leben verzichten. Oder? Nicht ganz: Low Carb zählt nämlich nicht nur zu den lockersten Diäten überhaupt (Kalorienzählen ade!), sondern hat auch noch viele weitere positive Effekte auf Gesundheit und Geist. Wir haben die Tiroler Diätologin Daniela Pfeifer zum Gespräch getroffen – und herausgefunden, was es mit dem Ernährungstrend genau auf sich hat.

**TIROLERIN:** Was versteht man denn genau unter einer Low-Carb-Ernährung?

**Daniela Pfeifer:** Da gibt es verschiedene Herangehensweisen. Die amerikanische Diabetes Association etwa bezeichnet alles unter 120 Gramm Kohlenhydraten täglich als Low Carb. Hierzulande gilt als Low Carb, wenn weniger als 20 Prozent der aufgenommenen Gesamtenergie aus Kohlenhydraten bestehen. Zum Vergleich: Eine „normale“ Ernährung geht von 50 bis 60 Prozent Kohlenhydratanteil aus.

**Worauf muss ich achten, wenn ich mich für eine Low-Carb-Ernährung entscheide?**

Grundsätzlich ist es nicht schwierig. Ich lasse die Leute nie rechnen, denn das macht der Körper ja auch nicht. Zunächst einmal schaue ich, ob die Person übergewichtig ist, ob sie sportlich ist und so weiter. Davon hängt auch der Energie- bzw. Kohlenhydratbedarf ab. Am häu-



*Warum die Low-Carb-Ernährung auch den Geist füttert und die Umstellung weniger schwierig ist als gedacht.*

Redaktion Andrea Lichtfuss  
Fotos Daniela Pfeifer, Shutterstock

# Bye, bye Kohlehydrate!

figsten kommen aber Menschen zu mir, die Gewicht verlieren möchten – besonders jetzt, wo viele die „Corona-Pfunde“ loswerden wollen. Da ist die einfachste Regel: Lassen Sie Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis und Süßigkeiten weg. Alles andere ist mehr oder weniger egal – auch Obst, solange man es in moderatem Maß konsumiert.

**Brot, Kartoffeln und Co gelten ja allgemein als Sättiger. Bleibt man da nicht hungrig?**

Ich nenne sie nicht Sättigungsbeilage, sondern vielmehr Füllmaterial. Tatsächlich sind die Sättiger nämlich Proteine und Fette. Von leeren Kohlenhydraten bekommt man nach zwei, drei Stunden wieder richtig Hunger. Und das soll ja nicht sein.

**Ist es dann nicht auch um einiges aufwändiger, auf gängige Beilagen zu verzichten?**

Eher im Gegenteil, denn die Zu-

berereitung fällt ja weg. Ich mache halt dementsprechend mehr Gemüse. Viel wichtiger ist, dass ich die essenziellen Nährstoffe wie Proteine und Fette auf meinem Teller habe – das tun ja schon einmal viele nicht oder viel zu wenig.

## KAMPF DEN CORONA-PFUNDEN

Wir suchen motivierte Tirolerinnen und Tiroler im Alter von 18 bis 60 Jahren, die den Versuch wagen und sich unter der Begleitung von Diätologin Daniela Pfeifer acht Wochen lang Low Carb ernähren. Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann schreiben Sie uns einfach eine kurze E-Mail an [redaktion@tirolerin.at](mailto:redaktion@tirolerin.at).



ruhig auch die zwei Kartoffeln im Gröstl gönnen. Generell gilt: Wenn man eh schon normalgewichtig ist und sich viel bewegt, sind ein paar Kohlenhydrate nicht so schlimm. Aber wenn ein großer Gewichtsverlust angestrebt wird, ist es sinnvoll, zumindest am Anfang etwas strenger zu sein.

**Besteht bei Low Carb nicht die Gefahr, dass man letztlich zu wenig Kalorien zu sich nimmt?**

Nein, weil man die Kohlenhydrate mit Fett und Eiweiß kompensiert. Klar, übertreiben sollte man mit dem Fett nicht, aber ich muss mich keineswegs fettarm ernähren. Damit kann ich meinen Kalorienbedarf gut decken.

**Wie sieht es mit Heißhungerattacken aus?**

Die werden bei Low Carb sogar weniger. Kohlenhydrate lassen nämlich den Blutzucker- und Insulin-

spiegel stark ansteigen – wenn der Spiegel dann in Folge stark abfällt, kommt auch der Heißhunger. Proteine und Fette hingegen halten die Blutzuckerkurve flach, wodurch

man länger satt bleibt und auch das Hungergefühl langsamer kommt. Und bei Low Carb darf ich mich ja wirklich satt essen.

**Und wenn man Lust auf etwas Süßes hat?**

Klar, der Verzicht auf Süßigkeiten ist für viele Low-Carb-Neulinge schwierig. Das ist fast wie ein Entzug, weil Zucker ja die Suchtzentren im Gehirn anregt. Aber es gibt so viele leckere Low-Carb-Süßigkeiten mit Zuckerersatzstoffen wie Erythrit oder Stevia, damit lässt sich der Hunger nach Süßem gut decken.

**Wie sinnvoll sind denn „Cheat-Days“?**

Natürlich darf und sollte man sich hin und wieder etwas gönnen. Ich sollte

mir nur immer überlegen, ob es mir das wert ist. Vor allem, wenn es „nur“ um ein banales Semmel geht. Da gehe ich doch lieber zu meinem Italiener und esse dort ein fantastisches Risotto oder eine Mousse au chocolat. Ich würde, wenn überhaupt, eher zu Cheat-Mahlzeiten raten anstatt zu ganzen Cheat-Days.

**Welche positiven Auswirkungen hat Low Carb auf den Körper?**

Es steigert das Wohlbefinden in jeder Hinsicht. Der Verdauungstrakt arbeitet besser, der Blähbauch geht weg, man hat weniger oft Bauchschmerzen, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigen an. Das ist das Erste, was mir Menschen berichten: dass sie klarer im Kopf werden.

**Woran liegt das?**

Am niedrigeren Insulinspiegel – und manchmal auch daran, dass viele an einer Getreideunverträglichkeit leiden, von der sie aber gar nichts wissen. Aber dass ein großer Teller Pasta hinterher müde macht, kennen wahrscheinlich alle von uns. Meistens geht eine kohlenhydratreiche Ernährung auch auf Kosten von Fetten – und die sind wiederum der Turbo fürs Gehirn. Diese Umstellung merkt man dann recht schnell.

**Wo liegt der Unterschied zu einer ketogenen Ernährung?**

Die ketogene Diät ist eine strengere Form der Low-Carb-Ernährung. Dabei wird die Kohlenhydrat- und Zuckermenge auf ein absolutes Minimum reduziert, stattdessen werden vor allem Fette konsumiert. Normalerweise gewinnt der Körper ja aus Kohlenhydraten Energie. Wenn diese Energielieferanten fehlen, wandelt er die Fette in sogenannte Ketone um und nutzt diese anstelle von Kohlenhydraten zur Energiegewinnung. Dieser Zustand, den man „Ketose“ nennt, ist wie ein Super-Sprit fürs Gehirn. Die Leistungsfähigkeit steigt dabei enorm an. Es hat sich gezeigt, dass die ketogene Ernährungsform sogar bei Hirnerkrankungen wie Epilepsie positive Auswirkungen hat.

→



Daniela Pfeifer ist Diätologin und Low-Carb-Expertin

*Wie sieht die ketogene Ernährung in der Praxis aus?*

In der Praxis wird beispielsweise Gemüse genauer unter die Lupe genommen. Süßliches Wurzelgemüse wie Karotten oder Kürbisse, die einen relativ hohen Kohlenhydratanteil haben, werden weggelassen. Um den Zustand der Ketose aufrechtzuerhalten, muss ich meinen Insulinspiegel möglichst gering halten, daher muss man die Lebensmittel recht streng aussortieren. Ich persönlich ernähre mich immer dann ketogen, wenn eine besonders anstrengende Woche bevorsteht. Dann kann ich mit der Ketose meine Leistungsfähigkeit gezielt maximieren. Allerdings ist sie durch die starken Einschränkungen nicht für jede und jeden geeignet.

*Sollte man bei einer Low-Carb- bzw. ketogenen Ernährung Kalorien zählen, wenn man abnehmen möchte?*

Nein, gar nicht. Wichtig ist natürlich schon, dass man sein Hungergefühl bewusst wahrnimmt und sich nicht „überisst“. Aber das Kalorienzählen – und auch den täglichen Blick auf die Waage – braucht es eigentlich nicht. Vor allem, wenn der Körper Muskeln aufbaut, kann das Gewicht schon mal stagnieren, obwohl man Fett verloren hat. Ich bin sowieso kein Fan der Waage, die Zahlen sind viel zu irreführend. Viel sinnvoller ist es, sich am Hosenbund zu orientieren – und daran, ob man

sich im Körper wohlfühlt.

*Gibt es Menschen, bei denen Sie Low Carb nicht empfehlen würden?*

Einer schwangeren Frau, die sich bisher immer High Carb ernährt hat, würde ich den Stress der rapiden Umstellung auf Low Carb nicht empfehlen. Auch bei richtigen „Zuckerjunkies“ oder bei bestimmten Krankheitsbildern, wo pathologisch viel Insulin produziert wird – beispielsweise bei Tumoren in der Bauchspeicheldrüse –, würde ich davon abraten. Bei der Einnahme von Blutdrucksenkern empfehle ich, zunächst mit der Ärztin oder dem Arzt zu sprechen, weil der Blutdruck durch die Low-Carb-Ernährung in vielen Fällen automatisch gesenkt wird.

*Die gesundheitlichen Effekte sprechen ja für sich. Dennoch haben viele Hemmungen, auf Low Carb umzusteigen, oder?*

Absolut, ich verstehe das auch nicht. Und dabei ist das die lockerste Ernährungsform, die ich je kennengelernt habe. Weil man eben nicht die Kalorien zählt. In den Köpfen der Menschen ist der Gedanke verankert: Ohne Kohlenhydrate kann der Körper nicht leben. Aber dann wären wir schon alle gestorben. Es gibt essenzielle Fette und Proteine, aber keine essenziellen Kohlenhydrate.

Und wer mir das nicht glaubt, dem sage ich: Probiert es einfach aus!

Die Low-Carb-Ernährungspyramide: Lebensmittel der Stufe eins (unten) sollten häufig verzehrt werden, Lebensmittel der Stufe fünf (ganz oben) nur selten oder nie.

