

Informationen zum Low-Carb-Brot

1. Allgemeine Infos zum Low-Carb-Brot

Low: engl. niedrig / Carb: engl. Abkürzung für Carbohydrates = Kohlenhydrate (KH).

Löwenkruste, RD, AOK, Roggenbrot und Dinkelbrot haben **durchschnittlich**:
16% Eiweiß, 7% Fett, 77% KH.

Das Low-Carb Brot hat:
64% Eiweiß, 25% Fett, 11% KH.

Das Low-Carb-Brot hat also 86% weniger **Kohlenhydrate** als der Durchschnitt der o.g. Brotsorten. Es enthält viel mehr **Eiweiß**. Zudem ist z. B. das Eiweiß in Sonnenblumenkernen besonders wertvoll, da es essentielle Aminosäuren enthält.

Weiterhin hat das Low-Carb-Brot einen etwas höheren **Fett**gehalt. Das mag viele Menschen erst einmal schrecken, aber durch den Gehalt an Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Leinsamen) ist ein großer Teil an **mehrfach ungesättigten** Fettsäuren enthalten, die für die menschliche Ernährung sehr wertvoll bzw. unersetzlich sind.

Wichtig ist auch – vor allem für Diabetiker -, dass der Anteil der **verwertbaren KH** mit 5,2 g / 100g Brot einen BE-Wert von 0,4 ergibt. Die o. g. anderen Brotsorten enthalten durchschnittlich 38 g KH / 100 g, haben also 3,2 BE (BE= verwertbare KH/12).

Weiterhin sind im Low-Carb-Brot 8,7 g **nicht verwertbare KH**, also Ballaststoffe enthalten, die für schnelleres und längeres Sättigungsempfinden sowie zur Aktivierung der die Darmfunktion sorgen.

2. Was bedeutet eine Low Carb-Diät?

Hinter dem Begriff ‚Low Carb-Diät‘ verbirgt sich eine Ernährungsweise, die über eine reduzierte Kohlenhydratzufuhr einen Gewichtsverlust bewirken kann.

Das Wort ‚Diät‘ kommt aus dem griechischen und heißt schlicht und einfach ‚Ernährungsweise‘. Es hat also nichts mit den mit dem Wort in Verbindung gebrachten Qualen zu tun...

Sehr vereinfacht dargestellt funktioniert eine Low Carb-Diät so:

Im Körper können nur ca. 500g KH in Form von Glycogen gespeichert werden. Der Fettspeicher aber ist schier unendlich groß. In ihn wandern Fett und überschüssige KH.

Der Körper holt Energie immer erst aus den KH (aus Zucker, (Weiß-)Brot, Kartoffeln, Nudeln). Erst, wenn diese Quelle erschöpft ist, wird Fett aus den Fettzellen zur Energiegewinnung herangezogen. Wenn aber ständig neue KH durch Nahrungsaufnahme herbeigeschafft werden, besteht diese Notwendigkeit für den Körper gar nicht.

Also durch eine Low Carb-Ernährung schafft man eher die Möglichkeit aus den Fettdepots Energie zu gewinnen und das führt zu einer Gewichtsreduktion. Ausreichend Bewegung ist natürlich auch bei dieser Ernährungsweise sehr hilfreich, Pfunde zu verlieren.

Weiterhin spielt natürlich auch der Blutzuckerspiegel eine wichtige Rolle. Er schwankt bei einer Low Carb-Ernährung nicht so stark, was z. B. die bekannten Heißhunger-Attacken verhindert.

3. Weitere Informationen

- In unserer Brotinsel-‚Fibel‘:
Kapitel „Grundbestandteile unserer Ernährung“ und „Diabetes“

- Buch:
Marion Grillparzer: Low Carb, Die neue Gute-Laune-Diät. GU-Verlag, ISBN 3-7742-6865-7