



Aktuelles und Informatives aus der Welt

Kohlehydratarmen Ernährung



Low Carb Zeitung

5. Ausgabe Februar 2010

verfasst von Marion Candela

Inhalt

- Atkins Irrtümer
- KH-arme Ernährung schützt vor Krebs
- Welche Bedeutung hat Eiweiß?
- Johannisbeeren
- Wussten Sie es?
- Ingwer
- Walking
- Mangostan-Gold
- Essen wir uns Krank?
- Hoffnung für Übergewichtige
- Rezepte
- Fische gefährdet
- Impressum



Marion Candela

www.ohne-speck.de

Februar 2010

Dr. Robert C. Atkins klärt auf!

Atkins Irrtümer

Sollen wir nur noch Fett essen und keine Kohlenhydrate?

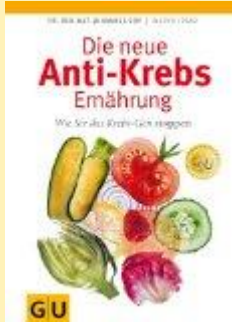


Fakt: Nein, nicht auf lange Sicht. Im Verlauf der einzelnen Diätphasen erhöht sich der Kohlenhydratanteil und der Fettanteil nimmt ab.



Auszüge aus dem Buch von Dr. Robert C Atkins

Wer lächelt als zu toben ist immer der Stärkere.



Kohlenhydratarme Ernährung schützt vor Krebs!

Die Entdeckung des Krebsforscher Dr. Johannes Coy. Nachdem sollte man Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Reis, Nudel, Kartoffeln, Zucker, Brot sowie stärkehaltige Lebensmittel und Fertigprodukte meiden. Unser Essen sollte mehr Eiweiß, Öl, Fett und Ballaststoffe enthalten damit wir einen guten Schutz vor den Krebszellen haben.

Das Ziel ist den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten dadurch werden die Organe und unser Herz geschützt. Alles was der Körper braucht steckt in den natürlichen Lebensmitteln ein optimaler Schutz. Dr. Coys Ernährungskonzept beruht auf die Entdeckung des TKTL-1 Gens.

Auch wenn mancher Skeptisch sein wird, gesünder finde ich diese Ernährung allemal und es kommt doch ziemlich nahe an die Atkins-Ernährungsweise heran das gibt Hoffnung in Bezug auf die LC Ernährung.

Dr. Johannes Coy hat ein Buch dazu veröffentlicht. [Wie Sie das Krebs-Gen stoppen!](#)

Warte nicht auf wunderbare Momente, sondern nimm sie dir einfach!



*Nimm dir Zeit zum Träumen.
das ist der Weg zu den Sternen.*

Welche Bedeutung hat Eiweiß beim Abnehmen?

Jahrelang wurde gepredigt viele Kohlenhydratreiche Lebensmittel zum abnehmen zu verspeisen und es hält sich auch noch hartnäckig in den Köpfen der Menschen und nur langsam beginnt ein Umdenken. Fitnesspapst Dr. Strunz hat dies aber schon vor Jahren erkannt und zu Eiweiß plus Vitalstoffe plus Bewegung als Erfolg beim Abnehmen geraten.



Ein interessanter Artikel den ich zu diesem Thema gefunden habe, können Sie dort lesen:

Quelle <http://www.onlinepresse.info/node/1576>

Johannisbeeren

Auch wir Atkinsianer sollten Obst essen, dabei bevorzugen wir natürlich die Kohlenhydratärmeren Sorten wie die Johannisbeere.

Als Heilpflanze ist die Johannisbeere schon lange bekannt und hauptsächlich die dunklen Beeren sollen den Alterungsprozess im Gehirn verlangsamen, den Zellgifte sind einer der größten Ursachen um Alzheimer zu bekommen fanden Gehirnforscher heraus.

Die in der Johannisbeere enthaltenen Anthocyane ist eine Untergruppe der Flavonoide (Stoffe) und schützt unsere Körperzellen vor Giften.

Greifen Sie zu!



Tiefkühlbeeren

Haben nach dem Auftauen noch fast so viele Nährstoffe wie frische Beeren, deshalb ruhig zugreifen bei Tiefkühlware. Beim Auftauen allerdings verlieren sie etwas Saft.

Unentbehrlich für Ihre Gesundheit – Folsäure

Enthalten in Blattsalat und fast allen grünen Gemüsesorten.



Wussten Sie es?



Falscher Zucker mittlerweile auch in Möhren!

So gibt es beim Obst heutzutage Sorten wie beispielsweise die Super-Sweet-Ananas(12), die eigentlich kaum noch nach Ananas schmeckt, sondern nur noch wie pappsüßer Zuckersirup. Auch Bananen, Orangen und vor allem kernlose Trauben oder Rosinen (Sultanas) sowie kernfreie Wassermelonen gehören zu jenen Früchten, die auf höchstmöglichen Zuckergehalt hin gezüchtet wurden.

Der Verbrauchergaumen steht nun einmal auf "süß". Auch manche Äpfel und - jetzt halten Sie sich fest - sogar Möhren und Rote Bete sind so überzüchtet und süß, dass unser Körper diese "Lebensmittel" nicht mehr will. Sie enthalten Zucker - und (fast) wie beim weißen Kristallzucker fehlen diesen Gemüsen durch extremste und rücksichtsloseste Zucht- und Ausleseverfahren viele wichtige Begleitstoffe, die der Körper zur Verarbeitung des Zuckers bräuchte. Das merkt man daran, dass man sich an vielen dieser Früchte gnadenlos überessen kann.

Ausschnitte aus einem Artikel über unseren Zuckerkonsum dem man auf jeden Fall lesen sollte. Quelle <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/zucker.html>



Ingwer

Tipp:

Nicht nur zum Kochen wird der aromatische Ingwer verwendet.

Diese Wunderknolle ist auch eine Heilpflanze und wirkt entzündungshemmend, antioxidativ sowie anregend auf den Magensaft und die Verdauung.

Walking ist der ideale Sport um Ihre Gelenke zu schonen

Bezeichnet als sanfte Form des Joggens ist das Walking und eignet sich für alle Altersgruppen weil es Gelenkschonend ist und auch schwer Übergewichtigen Personen den Einstieg in ein freudvolles sporteln bringt.

Vom Kalorienverbrauch bei Jogging und Walking kann man gleich sprechen voraus gesetzt die Strecke ist gleich lang.



Das Gesäß, einfach die gesamte Beinmuskulatur wird beansprucht beim Walken. Der Rumpf wird stabilisiert dadurch dass die Muskeln des Oberkörpers beim Laufen aktiviert und stabilisiert werden. Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der Schultergürtel profitieren auch davon. Ein Sport der Spaß macht und dem ganzen Körper aktiv gut tut.



Wichtig:

Suchen Sie sich einen Punkt, der zirka vier bis fünf Meter vor Ihnen auf der Wegstrecke liegt. Setzen Sie ihre Kopfhörer auf und lassen sie sich von ihrer Lieblingsmusik berieseln.

Haben Sie Spaß dabei, denken sie an ihre Ziel und wie schön es ist schlanker zu sein, nichts ist frustrierender wie Sport den man nicht mag. mc

„bringmirbio“

Allerbeste **Bio Lebensmittel**, aus kontrolliert biologischem Anbau, werden direkt zu Ihnen nach Hause oder an Ihren Arbeitsplatz geliefert.

- **bundesweit und wann Sie wollen**
- **absolut zuverlässig**
- **Lieferung per Express von Dienstag bis Freitag**
- **bio, super frisch und lecker**
- **ganz bequem und schnell**

Die Idee finde ich Klasse, übers Internet im [Bio-Shop](#) bestellen und nach Hause geliefert bekommen, denn nicht überall gibt es einen Bioladen/Naturkostladen (gerade auf dem Land). Einfach mit gutem Gefühl genießen.

Shop Empfehlung:

Tee- und Gewürzversand Naturideen

Es gibt eine sehr große Auswahl an über 1100 Teesorten für jeden Geschmack etwas dabei.

Die Lebensmittel sind schadstoffkontrolliert auch gibt es ein großes Angebot an Tees aus kontrolliert biologischen Anbau.

Gewürze und Kaffee runden das Angebot ab, so wie Artikel und Bücher aus dem Esoterikbereich. Ein Besuch lohnt sich hier allemal. [Tee-und Gewürzversand Naturideen](#)

Mangostan-Gold stärkt die Abwehr - Anti-Aging des 21. Jahrhunderts

Mangostan wird zu den köstlichsten Früchten der Erde gezählt. Mangostan-Gold ist ein hochwertiges, flüssiges Nährstoffprodukt, das den Organismus des menschlichen Körpers mit einem hohen Anteil an Antioxidantien versorgt.

Dieses flüssige Nährstoffprodukt schützt und unterstützt den Zellstoffwechsel des menschlichen Körper mit einem hohen Anteil an (Xanthonen) Antioxidantien, mit bioverfügbaren Meeresmineralien, Spurenelemente und Lycopin.

Prof. Bankhofer und Pfarrer Fliege (Fliege TV) können dies nur bestätigen. Mangostan-Gold als weltweit erstes Produkt enthält die Kraft des Mangostan Fruchtfleisches, die wertvollen Vitalstoffe des Granatapfels und die Power der Feigenkaktusfrüchte Opuntia (Nopal).

Es ist ein 100% Mehrfruchtsaft – ohne synthetische Zusatz- und Konservierungsstoffe, ohne Aromen, ohne externen Zucker oder Süßungsmittel.

Ich trinke Mangostan-Gold seit geraumer Zeit und bin mir des gesundheitlichen Nutzens für mich sehr bewusst, außerdem habe ich mein Problem mit den Wadenkrämpfen dadurch beseitigt.

Für mich ist sehr wichtig das der Saft ohne Konservierungsstoffe und Zusätzen ist und in der kohlenhydratarmen Ernährung sehr wohl integriert werden kann, da die Tagesdosis von 60ml nur 2,6 KH hat. Ein [Buch zu Mangostan](#) geschrieben von Regina Huber u. Ruth G. Ranft gibt es auch und hat mich schon erstaunt als ich es gelesen habe, wusste ich vorher gar nicht um die Existenz dieser Frucht.

Weitere Infos dazu www.candela.mangostangold.de



Essen wir uns Krank?

Erschreckend, es wird heute kaum noch frisch gekocht in den meisten Haushalten. Nicht nur die junge Generation bedient sich von dem Industriell vor gefertigtem Essen.

Es ist eben bequem schnell mal die Pizza in den Ofen oder das Fertiggericht in die Mikrowelle schieben. Dabei merken wir gar was wir eigentlich essen und wie belastend und gesundheitsgefährdend die Industriell behandelten Lebensmittel sind.

Ich habe es selber an mir beobachtet als ich meine Ernährung umgestellt habe. Die natürlichen Lebensmittel hatten am Anfang gar keinen richtigen Geschmack mehr. Wie koche ich eine gute Soße wenn ich keinen Geschmackverstärker mehr zugeben (Fertigsoßen, Stärke usw.)soll?

Kein Problem mehr für mich, da ich gelernt habe wieder mit natürlichen Lebensmitteln zu kochen und den Geschmack frischer Lebensmittel genieße.

Quelle <http://www.fid-gesundheitswissen.de/ernaehrung/>



Stark übergewichtige schöpfen Hoffnung

Fast vor einer unlösbaren Aufgabe steht manch einer der stark Übergewichtig ist und sein Gewicht gerne loswerden möchte und es aus eigener Kraft nicht schafft. Ein Magenband wäre eine ideale Lösung.

Der Magen wird mit Hilfe eines Bandes geteilt damit der Durchgang nur noch sehr klein ist für die Speisen. Bis zu 70 Prozent ihres Gewichtes können die Patienten so in den ersten 3 Jahren verlieren.

Die Krankenkassen zahlen aber nicht in jedem Fall und für die Betroffenen ist es oft ein langes Martyrium bis sie am Ziel angekommen sind. Oder die Enttäuschung umso größer wenn die Operation abgelehnt wird.

Mit dem Gedanken habe ich auch schon gespielt als ich drohte meine 130kg Marke zu überschreiten. Heute bin ich aber Froh darüber den normalen Weg gegangen zu sein und kann es auch jeden Empfehlen sich mit seiner Ernährung auseinander zusetzen als eine schwere Operation in Kauf zu nehmen.

Im Adipositas-Zentrum Bochum können sie sich noch mehr Informationen holen <http://www.adipositaszentrum-vest.de>



Bei der „Bauermuehle“ entdeckt

Ich bin ja bei meinen Lesern bekannt dafür dass ich viel selber mache, aber ab und zu gönne ich mir auch mal etwas Gekauftes.

Entdeckt habe ich einen leckeren Brotaufstrich im [Bauermuehle-Shop](#) und zwar von Zwergwiese einen „Schnittlauch Streich“ Brotaufstrich.

Auf mein LC Brötchen gestrichen oben drauf ein paar Scheibchen meiner Lieblingswurst, da hüpfet mein Gaumen. Geht natürlich auch ohne weiteren Belag, ist Geschmackssache.

Das Beste kommt noch, 100g Aufstrich enthalten nur 1,8KH. Rein Vegan ohne Zusatzstoffe für Allergiker ein Muss.

Quelle: <http://www1.belboon.de/adtracking/002dd808149d016588003464.html>

Interessant

Nicht nur Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht, Bewegungsmangel und erbliche Belastung können zu einem Herzinfarkt-Risiko führen. Ein zu niedriger Östrogen-Spiegel nach der Menopause ist auch ein deutliches Risiko.



Rezeptecke:

Heute von Sassenach aus dem low-carb-forum.de

Quiche ohne Boden



115g durchwachsener Speck
1/2 Zwiebel gewürfelt oder Ringe
6 Eier
180ml Sahne
300g TK-Brokkoli oder Spinat (ich hatte Spinat)
230g Greyerzer Käse
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180°C vorheizen, eine Auflaufform von ca. 25cm ausbuttern.
In einer Pfanne auf mittlerer Stufe den Speck knusprig braten und auf
Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Fett bis auf 1 EL aus der Pfanne entfernen, im verbleibenden Fett die
Zwiebeln etwa 5 Minuten glasig dünsten.

In einer großen Schüssel Eier, Sahne, Brokkoli/Spinat, Käse, Salz, Pfeffer
mischen, Zwiebel und Speck unterrühren.

Mischung in die Auflaufform gießen.
Stunden auf mittlerer Schiene backen, evtl. mit
Alufolie abdecken.
Garfertig nach Stichprobe.
Schmeckt richtig lecker ohne Teig



Die
1 1/4

Panini



Habe diese aus einem amerikanischen LC Forum..
ist ganz lecker, man kann die Paninis auch durchschneiden (wenn die Form hoch genug ist) und dann toasten und belegen.

4 Ounces Frischkäse (113g)
4 getrennte Eier
1 Tl. Creme of Tartar (Weinstein)

Eigelb mit Frischkäse cremig rühren, dann Eiweiß mit Weinstein steif schlagen, zum Eigelb dazu.
Dann etwas flüssigen Süßstoff, Splenda oder nach Belieben auch Gewürze untermischen.

Eine Auflaufform oder ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse drauf verteilen.
Bei 200°C ungefähr 30 Minuten backen bis die Oberfläche schön goldbraun wird.

Vielen Dank an Sassenach die Ihre Rezepte zur Verfügung gestellt hat. MC

Die Pastinake auch Hirschmöhre

genannt hat einen hohen
Gehalt an B-Vitaminen
und Mineralstoffen





Merksätze:

Atkins ist keine Diät

- Unsere westliche Ernährungsweise schadet dem normalen Stoffwechsel mehr als er nützt.
- Eine kurzfristige Gewichtsabnahme nennt man Diät. Atkins darf man ruhig als eine Ernährungsweise bezeichnen, weil sie für den Rest ihres Lebens ein Begleiter ist wenn sie schlank und gesund bleiben wollen.
- Ständige Studien zeigen das raffiniertes Weißmehl, Zucker und Junkfood ganz schlecht für die Gesundheit, Figur und Leistungsfähigkeit sind.
- Die Kohlenhydratarme Kost nach Atkins besteht aus Protein und Fett und aus nährstoffreichen Kohlenhydraten (in Form von Gemüse) unverzichtbar für den Körper.
- Ziemlich hungrig ist man meistens bei den herkömmlichen Diäten. Kohlenhydratarmes Essen macht satt und glücklich.

Sehr schmackhaft frischer Fisch

In der Atkins Ernährung ist frischer Fisch nicht weg zu denken. Er enthält ungesättigte Fettsäuren (Omega3), Spurenelemente, Proteine und hat keine Kohlenhydrate.

Leider schrumpfen die Bestände weltweit durch die Überfischung. In Deutschland greift man deshalb zur Bio-Fischzucht.

Das Sortiment ist groß und beinhaltet Bach- und Regenbogenforellen, Karpfen, Bachsaiblinge,



Pangasius, Tilapia, Wolfsbarsch, verschiedene Garnelensorten und noch einige andere Fischarten.

Ein Wildfischpilotprojekt z.B. in Tansania sorgt dafür dass mehr als 1.000 Fischer verantwortungsvoll die Fischbestände bewirtschaften.

Deshalb sollte man beim Einkauf gezielt die Firmen unterstützen die den Fischbestand erhalten wollen. Eine Orientierungshilfe gibt es von Greenpeace, dort können sie sich den [Fisch-Ratgeber](#) anschauen. Ich für meinen Teil gehe jetzt bewusster mit dem Thema Überfischung um und kaufe dementsprechend ein. Marion Candela



Kurz erklärt: Fettarme Diät – Low Fat

In Wahrheit sind die fettarmen Diäten sehr kohlenhydratreich und genau der Grund warum wir so Dick werden und unsere Figur nicht in den Griff bekommen.



Hat Ihnen die Low Carb-Zeitung gefallen?

Habe Sie Anregungen zu Berichten oder möchten sie einen kleinen Beitrag in der nächsten Ausgabe dazu steuern? Leserbriefe, eigene Berichte über Ihre Low Carb Erfahrungen oder Ihre Rezepte aus der Low Carb Welt die ich für die nächste Ausgabe verwenden kann, wären super. Diese Zeitung erhalten Sie kostenlos, um diesen Service weiter anbieten zu können, bitte ich um Verständnis wegen der Werbebanner.

Impressum: E-Mail-Adresse für Ihre Antwort: webmaster@ohne-speck.de © <http://www.ohne-speck.de>

Marion Candela, Hauptstraße 34, 74572 Blaufelden

Alle Angaben ohne Gewähr!