

Low Carb Zeitung

2. Ausgabe

November 2008



**Aktuelles und Informatives aus der Welt der Kohlenhydratarmen Ernährung
verfasst von Marion Candela**



Ich begrüße Sie zur zweiten Ausgabe der Low Carb Zeitung.

Dieses mal möchte ich Ihnen Robert C. Atkins vorstellen. Interessantes über seinen beruflichen Werdegang und Rätselhaftes über seinen Tod.

Weiter gibt es wieder leckere Low Carb Rezepte und viele interessante Berichte über die Welt der Kohlenhydratarmen Ernährung.

Das Leben des Dr. Robert C. Atkins

Robert C. Atkins wurde am 17. Oktober 1930 in Columbus Ohio geboren. Er war ein Kardiologe und Ernährungswissenschaftler. Erfinder der Atkins-Diät-Ernährungsweise.

Robert C. Atkins verstarb leider in New York im April 2003. Es gibt unterschiedliche Berichte über sein Gewicht und körperlichen Zustand zur Zeit seines Todes. Es wurde erzählt Atkins rutschte auf einer eisglatten Straße aus und starb nach einem schweren Kopftrauma, andere berichten er wäre stark Übergewichtig gewesen und ist an einem Herzinfarkt gestorben. Befürworter der Kohlenhydratarmen Ernährungsweise behaupten Atkins war vorher schlanker und hätte erst durch den Aufenthalt im Krankenhaus zugenommen. Wen soll man da nur glauben?

Robert C. Atkins studierte an der Universität in Michigan USA und schloss sein Studium 1951 ab. Seinen Dokortitel erwarb er an dem Cornell Medical College USA 1955.

Er spezialisierte sich als Kardiologe und befasste sich mit pflanzlichen Heilmitteln und Ersatz oder Ergänzung von herkömmlichen Arzneimitteln.

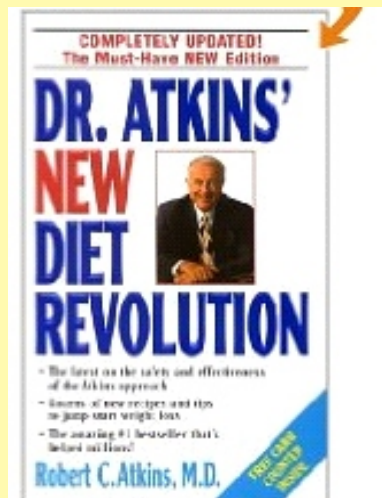
Atkins hatte auch Übergewicht und suchte deshalb nach einer Diät die Schlank macht ohne zu hungern. Er brachte 35 Bücher heraus (Autor und Co-Autor).

1972 stellte er sein erstes Buch Diät-Revolution vor, das sich 15 Millionen mal verkaufte. Natürlich sorgte seine These nur noch kohlenhydratarm zu essen auf

heiße Diskussionen unter den Medizinern und Fachleuten, sogar nach Jahren ist diese Ansicht von Robert C. Atkins noch umstritten, obwohl es mittlerweile schon mehr positive Erkenntnisse über diese Ernährungsweise gibt.

Robert C. Atkins widmete sich sehr der alternativen Medizin und gründete sogar das Atkins Center in New York. Er erforschte die Ernährung und die Kohlenhydrate mit großem finanziellem Aufwand. 1989 spezialisierte er sich auch noch auf die Herstellung von kohlenhydratarmen Lebensmittel und gründete den Konzern Atkins Nutritional, Inc. Leider musste der Konzern am 1. August 2005 Insolvenz anmelden, da der Hype der Atkins-Diät etwas nachgelassen hatte. Die Firma gibt es aber noch und verkauft mittlerweile Fertignahrung wie kohlenhydratarme Riegel und Getränke.

Die Atkins Diät ist sehr beliebt in der USA und hat mittlerweile auch Europa erreicht. Anhänger dieser Ernährungsweise wissen dass sie den Stoffwechsel beeinflusst und positiv beeinflusst was stoffwechselbedingte Krankheiten heilt oder bessert.



Quelle: Wikipedia

Eiweiß dämpft "Jojo-Effekt" nach Gewichtsabnahme

Potsdam (dpa) - Wer nach einer Diät langfristig in Badehose oder Bikini passen möchte, sollte nach Empfehlung von Ernährungsexperten mehr Eiweiße essen.

- Eiweiß dämpft "Jojo-Effekt" nach Gewichtsabnahme
Wer nach einer Diät sein Gewicht halten möchte, sollte mehr Eiweiße essen.

© dpa

Sie seien besonders reichlich in Fleisch, Fisch, Eier, Käse und Quark enthalten.

Das teilte das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) in Potsdam-Rehbrücke am Montag mit. Vollkornprodukte hätten dagegen kaum einen Nutzen für das Idealgewicht. Proteine helfen demnach Figurbewussten, langfristig ihr Gewicht zu halten - und das nicht nur nach einer Diät.

Das seien erste Ergebnisse der internationalen "Diogenes-Studie", an der auch Forscher des DIfE beteiligt sind.

Ein zusammenfassendes Ergebnis der Studie soll auf dem Diogenes Treffen am 5. und 6. Mai 2009 in Amsterdam vorgestellt werden. Mehr als 90 Familien aus Deutschland und über 500 Familien aus sieben anderen Ländern nahmen an dieser bisher größten europäischen Interventionsstudie teil.

Zu Beginn mussten die Erwachsenen acht Prozent ihres Gewichtes abnehmen. Danach sollte die gesamte Familie eine von fünf vorgegebenen Diäten einhalten, die per Zufallsprinzip verteilt wurden.

763 erwachsene Studienteilnehmer konnten zunächst



Erfolgreich ihr Gewicht reduzieren, nämlich um durchschnittlich 11,2 Kilogramm. Bei der anschließenden langfristigen Familienphase legten die Teilnehmer bei einer Kost mit erhöhtem Eiweißanteil am wenigsten zu. Vollkornkost und Gemüse boten dagegen langfristig keinen besonderen Nutzen.

Eine Diät mit niedrigem Glykämischen Index biete keinen weiteren Vorteil hinsichtlich des Körpergewichts, sagte Arne Astrup, Koordinator der Diogenes-Studie. Dieser Index ist ein Maß für die Blutzuckererhöhung, die durch kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel ausgelöst wird. Je höher er ist, desto stärker wird die Fettverbrennung gebremst.

Einen niedrigen Index haben demnach zum Beispiel Vollkornbrot, Gemüse außer Mais, Haferflocken und -passend zur Jahreszeit - Spargel und Erdbeeren. Einen höheren Wert haben Weißbrot, Pommes frites, Cola und Limonade.

Heute ein Produkt aus dem Keto-Shop

Erdbeersauce von Walden Farms

Genießen Sie diese tollen Geschmack ohne auf lästige Kohlenhydrate etc. achten zu müssen.

Nährwertangaben (pro Portion):

Brennwert 0 kcal

Protein 0 g

Kohlenhydrate 0 g

Fett 0 g

Hinweis: Die Nährwertangaben sind Angabe des Herstellers. Die Nährwertangaben beziehen sich auf 30 g (2 Esslöffeln). Der Anteil an Kohlehydraten auf 100 g kann maximal 3 g betragen, da der Wert auf 30 g unter 1 g festgestellt und danach abgerundet wurde.

Zutaten: Wasser, Erdbeearoma, natürliche Aromen, Cellulose, Salz, Sucralose, Kaliumsorbat, Zitronensäure.

Inhalt: 355 g



Rezeptecke:

Heute von Snoopy aus dem Low Carb Forum

Spekulatiusplätzchen und Zimtsterne:

Zutaten:

- ca. 150 gr. gem. Mandeln
- 150 gr. gem. Haselnüssen
- Süßstoff nach Belieben
- etwas Vanillearoma
- 1 TL Spekulatiusgewürz
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Backpulver
- ca. 150 gr. kalter Butter

Zubereitung:

Zimmerwarme Butter in Stückchen schneiden auf die Nüsse und Gewürze geben und zu einem Mürbeteig kneten (mit den Händen).

Evtl. etwas mehr Mandeln oder mehr Butter (nach Gefühl) zugeben. Eine feste Kugel formen, für mind. 1/2 Std. in den Kühlschrank. Den Teig teilen und zu einer Hälfte eine Extraportion Zimt geben (das ergibt die Zimtsterne).

Dann mit Hilfe einer Frischhaltefolie platt drücken (geht auch am besten mit der Hand) und einfache Formen ausstechen. Am besten, aber etwas zeitaufwendig ist es immer eine Form nach der anderen auszustechen, aufs Blech (mit Backpapier) legen, nächste Form ausstechen.

Bei 170 Grad. etwa 12 Min. Backen. Die Plätzchen sind zwar anfangs etwas bröselig - also vorsichtig behandeln - aber nach 1 Tag in der Metalldose sind sie saftiger!

V a r i a n t e :

Aus den Spekulatiusplätzchen Doppeldecker machen, indem man ein Plätzchen mit Natreen-Marmelade bestreicht und ein zweites Plätzchen drauf setzt. Ergab bei mir gut 40 Kekse mit insgesamt ca. 25 KH.

Hühnchen gratiniert

Zutaten (für 4 Portionen):

- [Backspray PAM](#) od. Öl für die Pfanne
- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 1-2 kleine Zwiebeln
- 1-2 Knobizehen
- 100 g Champignons
- 1 Möhre
- 400 g Tomaten
- 60 g Tomatenmark (ohne Zucker!)
- 2 EL Petersilie (auch TK)
- 2 TL Brühe gelöst in 300 ml Wasser

Zubereitung:

Hähnchenbrust anbraten, würzen, in feuerfeste Form geben. Zwiebeln, Knobi, Möhre, Pilze alles klein schneiden und in der selben Pfanne kurz anbraten, Tomaten klein würfeln und zugeben, mit Tomatenmark und Brühe aufgießen, abschmecken, alles über das Hühnchen schütten und mit Käse (Sorte egal: Feta, Mozzarella, geriebener Gouda o.ä.) überbacken.

Bountykugeln

Zutaten:

- 120 gr. Kokosraspel
 - 1 Ei
 - 20 ml Öl
 - 2 EL Eiweißpulver Vanille
 - Rumaroma
 - Süßstoff nach Belieben
- per Mixer vermischen .

Zubereitung:

Mit feuchten Händen kleine Kugeln daraus formen (etwa so wie Rumkugeln) und bei 180 Grad etwa 15 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Auf Küchentrepp abkühlen lassen.

Der Knüller ist es, wenn man sie mit De Bron Schokolade überzieht, aber dann besteht absolute Suchtgefahr!! Ergab etwa 30 Kugeln. Wenn ich richtig gerechnet habe, hat eine Kugel (bei 30 Stück) ca. 0,3 KH, allerdings etwa 36 Kcal (mit Schokolade entsprechend mehr!).

Aber soooo lecker !!!

Kaffee: Freund oder Feind?



Im Durchschnitt trinkt jeder Deutsche 4 Tassen Kaffee am Tag. Das entspricht 160 Litern bzw. 6,7 Kilo Kaffee pro Jahr. Damit ist Kaffee noch vor Bier das beliebteste Getränk der Deutschen.

Kaffee stellt eine komplexe Mischung aus den unterschiedlichsten in der Natur vorkommenden Chemikalien dar, und beinhaltet einen hohen Anteil an Koffein und Chlorogensäure (Besitz eine harntreibende Wirkung).

Ungefilterter Kaffee ist eine bedeutsame Quelle für Cafestol und Cahweol, zwei Diterpene (sekundäre Pflanzenstoffe), die heutzutage mit dem Cholesterinsteigernden Effekt von Kaffee in Verbindung gebracht werden. Normaler Filterkaffee besitzt diese negativen Eigenschaften jedoch nicht.

Die Ergebnisse einiger epidemiologischen Studien deuteten darauf hin, dass moderater Kaffeekonsum zum Beispiel bei chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, Parkinson-Krankheit oder Leber-

erkrankungen, präventiv, also einer derartigen Erkrankung vorbeugend, wirken kann.

Die meisten Studien können die weit verbreitete Meinung, dass Kaffee das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht, dagegen nicht bestätigen. Jedoch wurde nachgewiesen, dass Kaffee viele kardiovaskuläre Risikofaktoren verschlechtern kann. Zu diesen gehören beispielsweise ein erhöhter Blutdruck oder ein erhöhter Blutplasmaspiegel an Homocystein, welcher in Zusammenhang mit Herzinfarkt, Schlaganfall und Gefäßerkrankungen gebracht wird. Auch gibt es gegensätzlich zu allen Bedenken momentan noch keine Ergebnisse, die zeigen, dass Kaffee das Krebsrisiko steigert.

Für Erwachsene mit einem moderaten Kaffeekonsum (3-4 Tassen/Tag bzw. 300-400 mg Koffein/Tag) gibt es folglich nur wenige Anzeichen für ein gesteigertes Krankheitsrisiko.

Aber viele Bevölkerungsgruppen, wie zum Beispiel Menschen mit erhöhtem Blutdruck, Kinder, Jugendliche und Senioren könnten eventuell anfälliger oder sensibler auf die negativen Effekte des Koffeins reagieren.

Auch Schwangeren ist auf Grund von neuesten Untersuchungsergebnissen von einem Konsum, der über 3 Tassen Kaffee pro Tag hinaus geht, abzuraten, um eine möglicherweise erhöhte Wahrscheinlichkeit von Aborten und eine Beeinträchtigung des fetalen Wachstums im Mutterleib zu verhindern.

Quelle: Higdon J.V., Frei B.: *Coffee and health: a review of recent human research.* Crit Rev Food Sci Nutr. 2006;46(2):101-23

Frage an Robert C. Atkins:



Was ist schlecht An Kohlehydraten?

Wenn Sie mit Kohlehydraten Brokkoli oder Spinat meinen, lautet die Antwort, nichts ist schlecht daran, das sind großartige Nahrungsmittel. Wenn ich schlecht über Kohlehydrate spreche, beziehe ich mich auf die ungesunden die in der Zuckerdose, Mehlpackungen, aber auch in Milch, weißem Reis und stark bearbeiteten, raffinierten Lebensmitteln aller Art stecken. Dazu gehören auch Konzentrate, also Fruchtsäfte.

Während der Gewichtsabnahme Phase (Phase I-3) des Atkins-Programms müssen Sie auch die gesunden Kohlehydrate, wie Obst und Vollkorn, einschränken. Sobald Sie sich von Extrapfunden verabschiedet haben, können Sie zu Früchten und einigen Stärken

zurückkehren, und zwar zu so vielen, dass Ihr Stoffwechsel nicht entgleist und die alten Heißhungerattacken wieder einsetzen, die zur Gewichtsabnahme führten. Die raffinierten, stark bearbeiteten Lebensmittel, die ich erwähnt habe, sind nicht gut für Sie - **zu keiner Zeit.**

Bin ich ein Verfechter einer fettreichen Ernährung?

Nicht auf lange Sicht! Indem Maß, wie Sie im Verlauf der einzelnen Diätphasen den Kohlehydratanteil erhöhen, nimmt der Fettanteil ab. Solange der Kohlenhydratanteil im unteren Bereich liegt, ist ein hoher Fettanteil keine Gefahr für Ihre Gesundheit.

Zitat aus dem Atkins Buch „Die neue Atkins-Diät“

Leben Eskimos gesünder?

Gibt es Menschen die frei von Kohlehydraten leben und dabei gesund bleiben?

- *Ja, die Eskimos genannt Inuits „Die, die rotes Fleisch essen“ oder „Die die Schneeschuh tragen“.
- *Sie leben auf der Insel Grönland, in Nord-Kanada, im hohen Norden, in Alaska und manche auch in Sibirien.
- *Es gibt nichts dort anzupflanzen, also müssen die Menschen von der Fischerei leben.
- *Sie essen nur Fisch, Fleisch und Fette. Eine ketogene oder kohlehydratarme Lebensweise.

Sie denken jetzt sicher wie krank diese Menschen doch sein müssen, Herz-Kreislaufstörungen, Übergewicht, ganz schlechte Cholesterinwerte. Irrtum!

Den Eskimos geht es wunderbar verschont durch diese Ernährungsweise von den vielen Gesellschafts-krankheiten.

Gehen dagegen Eskimos von ihrer Heimat in andere Orte werden auch sie krank von der falschen kohlehydratreichen Ernährung.

Zu erwähnen wäre noch das diese Menschen sich eine vorbildliche Gesundheit bewahrt haben, obwohl sie kein Obst und Gemüse essen, unvorstellbar nach unseren veralteten Ernährungsrichtlinien.

Darum wundert es mich nicht wenn in der heutigen Zeit immer mehr Menschen Gewichts- und Gesundheitsprobleme bekommen. Eine fettreiche Ernährung kann deshalb auch nicht für die zu vielen Kohlehydrate (Zucker und künstliches in den Lebensmitteln) verant-

wortlich gemacht werden und solange die Menschen nicht umdenken wird es auch keine Besserung geben.

Quelle: Wikipedia



Grundsätze der Atkins-Ernährungsweise

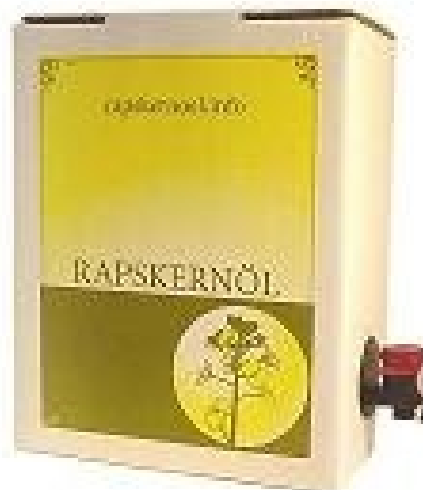
- ◆Während der Einleitungsdiät des Atkins-Programms (Phase I) schalten wir unseren Energiestoffwechsel um: Verbrannte er bis heute in erster Linie Kohlehydrate, wird er von jetzt an vornehmlich Fett verbrennen und hieraus seine Energie gewinnen.
- ◆Verringern der Kohlehydratzufuhr stabilisiert den Blutzucker und wirkt sich in vielerlei Hinsicht günstig auf die körperliche Verfassung aus. Sie erreichen diesen Vorteil, wenn Sie auf die langsamere Energie aus Eiweiß und Fett umsteigen.
- ◆Typische Folgen dieser Veränderungen sind ein verminderter Appetit weniger Heißhunger auf Süß und eine dramatisch verbesserte Leistungsfähigkeit.

Das beste Öl ist Rapsöl

Olivenöl ist gesund, kein Zweifel. Doch Rapsöl ist weitaus gesünder, denn es enthält deutlich mehr der wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Die nachfolgenden Plätze im Öl-Ranking belegen Lein-, Soja- und Walnussöl.

Rapsöl wird in Ölmühlen durch Pressung oder Extraktion der Rapssaat gewonnen. Die Ölausbeute beträgt etwa ein Drittel der Saat, der Pressrückstand (Rapskuchen, Rapsexpeller oder Rapsextraktionsschrot) geht meist in die Tierfütterung.

Übrigens: Was als "Speiseöl" oder "Pflanzenöl" angeboten wird, ist fast immer Rapsöl.



American Diabetes Association Empfiehl LOGI-Kost

American Diabetes Association empfiehlt LOGI-Kost - US Food-Konzerne vor dem Umdenken?

GfE; AnS; Hamburg, 26. September 2008. - Während in der Januar-Ausgabe 2008 des American Journal of Clinical Nutrition noch über die Bedeutung einer Ernährung mit niedrigem Glykämischen Index (GI) und niedriger Glykämischer Last (GL) diskutiert wurde (AJCN 87, 2008, 1, 1 ff.), spricht das Supplement eine weit deutlichere Sprache: Die LOGI-Kost wirkt insbesondere bei Personen mit Zuckerstoffwechselstörungen, bei Typ-2-Diabetikern und Übergewichtigen günstiger als die herkömmlich empfohlenen Diäten. - Dies ist das Ergebnis einer Tagung des International Life Sciences Institute (ILSI Europe). Hintergrund war pikanterweise eine Meta-Analyse des ILSI-Europe, die von der Zucker- und Süßwarenlobby (u.a. Coca-Cola, Groupe Danone, Kraft Foods, Nestlé und Unilever) unterstützt wurde. Anhand einer zweiten Meta-Analyse wurde hier übrigens festgestellt, dass zur Senkung der Glykämischen Last nicht nur eine Senkung des mittleren Glykämischen Index, sondern in vergleichbarer Weise auch die der Menge der verwendeten Kohlenhydrate beiträgt.

Weiteren Rückenwind bringen LOGI-Verfechtern jetzt auch die gerade veröffentlichten neuen Ernährungsempfehlungen der ADA: Die große amerikanische Diabetes-Gesellschaft bekennt sich zu LOGI, indem sie zur Gewichtsreduktion LowCarb als sinnvolle Alternative darstellt und für die Diabetes-Therapie Low-GI bzw.

Low-GL als einen möglichen Zusatzgewinn bezeichnet.
Quelle: gfe



Atkins Irrtümer:

Man ist bei Atkins zu viel Eiweiß, was schlecht für die Nieren ist.

Fakt:

Viele Menschen glauben das fälschlicherweise, ganz einfach weil es so oft gesagt wurde, das selbst intelligente Fachleute annehmen, es wäre irgendwann einmal in der Fachliteratur publiziert worden. In Wahrheit ist das niemals irgendwo publiziert worden. Bis heute ist noch keine Studie vorgelegt worden oder nur ein einzelner Fall genannt worden, im dem einen eiweißhaltige Ernährung irgendein Nierenleiden hervorruft.

Erwähnen könnte man hier vielleicht nur, dass Menschen, die bereits ein fortgeschrittenes Nierenleiden haben, mit Eiweiß nicht gut zurechtkommen. Aber auch hier hat das Eiweiß nichts mit der Ursache des Nierenleidens zu tun.

Quelle: Robert C. Atkins

Studie: Kinderlebensmittel Häufig überzuckert



(Bild:
Foodwatch)
© dpa

Berlin (dpa) - Viele Nahrungsmittel für Kinder wie Cornflakes und Limonaden sind einer Studie zufolge stark überzuckert.



Foodwatch fordert Ernährungsampel: Viele Produkte sind stark überzuckert, was aber nicht leicht zu erkennen ist.

Bei der Untersuchung von 32 Kinderlebensmitteln enthielten 80 Prozent zu viel Zucker, wie die Verbraucherorganisation Foodwatch in Berlin mitteilte.

In den Getränken wurden demnach mehr als 6,3 Gramm, in den Lebensmitteln mehr als 12,5 Gramm Zucker pro 100 Gramm nachgewiesen. Eine Sorte Cornflakes bestehe sogar fast zur Hälfte aus Zucker (43 von 100 Gramm). "Diese Produkte sind versteckte Süßigkeiten", warnte Foodwatch.

Das Dortmunder Forschungsinstitut für Kinderernährung empfiehlt, dass Kinder nicht mehr als 10 Prozent ihres Energiebedarfs mit stark zuckerhaltigen Nahrungsmitteln decken. Danach sollte ein achtjähriges Kind nicht mehr als zwei Gläser Limonade (entspricht etwa 200 Kilokalorien) am Tag trinken.

Urheberrecht liegt bei Marion Candela. Die Zeitung darf für den privaten Gebrauch kopiert, aber nicht für gewerbliche Zwecke verwendet werden.

Low Carb Zeitung design by: ks_lord

Foodwatch verlangte erneut die so genannte Ampel-Kennzeichnung nach britischem Vorbild. Damit würden auf den Verpackungen von Lebensmitteln Fett, Zucker, Salz und Kalorien mit drei Farben markiert.

Quelle (dpa, N24)

Zuckeraustauschstoff Maltit

Maltit wird aus Mais- und Weizenstärke gewonnen und als Zuckeraustauschstoff für Diabetiker eingesetzt. Isomalt, Mannit, Xylit, Sorbit sowie Erythrit gehören zu der Gruppe der Polyole auch Zuckeralkohole genannt sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel nicht und unterstützen die Gewichtsabnahme.

Gesundheitsschädlich ist Maltit nicht, kann aber abführend wirken beim Verzehr von größeren Mengen und zu Blähungen führen. Wer auf Maltit empfindlich reagiert sollte Maltit nur in kleinen Mengen essen.

Fazit: Leider hinkt die Lebensmittelindustrie noch hinterher was den Einsatz von Zuckersatzstoff Maltit anbelangt, in den USA sind die Industrieriesen da schon weiter. Ich würde mir wünschen dass sich diese Einstellung ändert und Menschen mit stoffwechselbedingtem Übergewicht mehr Auswahl an Maltit gesüßten Lebensmitteln in Europa bekommen zur Unterstützung bei einer kohlenhydratarmen Diät.

Quelle: Wikipedia

Hat Ihnen die LowCarb-Zeitung gefallen?

Habe Sie Anregungen zu Berichten oder möchten sie einen kleinen Beitrag in der nächsten Ausgabe dazu steuern?

Leserbriefe, interessante Berichte oder Rezepte aus der LowCarb-Welt die ich für die nächste Ausgabe verwenden kann, wären super.

Die E-Mail-Adresse für Ihre Antwort: info@ohne-speck.de.

www.ohne-speck.de © Marion Candela, Hauptstraße 34, 74572 Blaufelden