



Low Carb High Fat –LCHF

Der Ursprung von LCHF liegt in Schweden und steht für eine kohlehydratarme und zugleich fettreiche Ernährung, die keine Reduktionsdiät, sondern eine Ernährungsform ist.

LCHF legt großen Wert auf natürliche, nicht industriell veränderte und bearbeitete Lebensmittel und besteht grundlegend aus nur drei Bausteinen:

1. Die tägliche Aufnahme an Kohlenhydraten wird auf Minimum reduziert, das innerhalb gewisser, vorgegebener Grenzen dennoch individuell wählbar ist.
2. Anstelle der Kohlenhydrate treten natürliche Fette, die weitestgehend tierischer Herkunft sein sollten (Fleisch, Fisch, Ei, Milchprodukte, etc.). Die tägliche Eiweiß- bzw. Proteinmenge soll dem persönlichen Bedarf entsprechen.
3. Bei der Auswahl der Lebensmittel ist auf eine möglichst hohe Qualität zu achten, vorzugsweise aus ökologischem, regionalem Anbau bzw. aus artgerechter Tierhaltung. Die Lebensmittel sollen natürlich sein, d.h. weder künstliche Zusatzstoffe noch Süßstoffe o.Ä. enthalten, auf Fertigprodukte wird verzichtet.