

# Was ist **LCHF**?

## **LCHF STEHT FÜR LOW CARB HIGH FAT**

- LCHF ist eine gesunde Ernährungsform, bei der Sie weniger Kohlenhydrate, aber dafür mehr gesunde Fette zu sich nehmen.
- LCHF ist eine effektive Methode, sich gesund zu ernähren und z.B. ohne Hunger abzunehmen, wie mittlerweile in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen wurde.
- LCHF wirkt blutzuckerstabilisierend und erweist sich gerade für Typ-2-Diabetiker als herausragende Methode, den Blutzuckerverlauf zu verbessern und in einigen Fällen sogar zu normalisieren.

## Gesund **satt** essen & entspannt **abnehmen**

### **WIE FUNKTIONIERT LCHF?**

- Kohlenhydrate werden im Körper in Glukose umgewandelt und erhöhen somit den Blutzuckerspiegel.
- Um den Blutzuckerspiegel zu regulieren, wird Insulin freigesetzt. Insulin ist ein körpereigenes Hormon, das u.a. für die Fetteinlagerung verantwortlich ist. Ein eventueller Energieüberschuss aus der Nahrung wird in Folge als Fett eingelagert.
- Ein hoher Insulinausstoß führt zu Blutzuckerschwankungen, die Heißhunger verursachen. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung gehemmt.
- Das Minimieren der Kohlenhydrate bei LCHF führt zu einem stabileren und niedrigeren Blutzuckerspiegel – und in Folge zu geringerem Insulinausstoß. Die konstante Fettverbrennung ohne Heißhunger ermöglicht eine entspannte Gewichtsabnahme.

# Neugierig?



LCHFplus Annika Brettfeld-Rask  
Sport- und Gesundheitsberatung  
Tel. 0157 - 889 127 65  
Mail: [info@LCHF.de](mailto:info@LCHF.de)  
  
Facebook: [www.facebook.com/LCHF.de](https://www.facebook.com/LCHF.de)  
Instagram: [www.instagram.com/LCHF.de](https://www.instagram.com/LCHF.de)



[www.LCHF.de](http://www.LCHF.de)  
Die Website mit zahlreichen Infos, leckeren Rezepten und dem LCHF-Forum.



LCHF-Shop UG (haftungsbeschränkt)  
Tel. 038483 - 279 891  
Mail: [kontakt@LCHF-shop.de](mailto:kontakt@LCHF-shop.de)  
  
Facebook: [www.facebook.com/LCHFshop](https://www.facebook.com/LCHFshop)



[www.LCHF-Shop.de](http://www.LCHF-Shop.de)  
Der Online-Shop von Christina Deatcu mit tollen LCHF-Produkten.

Design: [www.jasminhoffmeister.de](http://www.jasminhoffmeister.de)

# Natürlich **LCHF** leben



## REGEL 1

### WENIGER KOHLENHYDRATE

Die Kohlenhydrate werden auf ein Minimum reduziert. Essen Sie Kohlenhydrate in erster Linie in Form von frischem, kohlenhydratarmem Gemüse und Beeren.

## Geeignete Lebensmittel



### EIER

Alle Variationen

### FISCH & MEERESFRÜCHTE

Alle Sorten



### FLEISCH & GEFLÜGEL

Alle Sorten. Wurstwaren & Aufschnitt ohne Zucker und Zusatzstoffe

### GEMÜSE, OBST & PILZE

Kohlenhydratarmer Sorten

Eine tolle Liste finden Sie bei uns unter:  
[www.LCHF.de/kohlenhydratliste](http://www.LCHF.de/kohlenhydratliste)



### FETTE & ÖLE

Butter, Schmalz, natives Oliven-, Raps- und Kokosöl

### GETRÄNKE

Wasser, ungesüßter Tee & Kaffee



## Bedingt geeignet

### → UNGESÜSSTE MILCHPRODUKTE

Sahne, alle Käsesorten, Crème fraîche, Crème double, saure Sahne, Schmand, Mascarpone, Sahnquark, Naturjoghurt (10% Fettgehalt), etc. Milchprodukte sind für viele ein fester Bestandteil ihrer LCHF-Ernährung. Bei manchen können Sie jedoch z.B. die Abnahme hemmen, aber auch ggf. Entzündungen hervorrufen. Bevorzugen Sie die fettreichen Sorten.



## REGEL 2

### MEHR GESUNDE FETTE

An die Stelle der Kohlenhydrate treten natürliche, gesunde, bevorzugt tierische Fette – die Proteinmenge soll dem persönlichen Bedarf entsprechen.

## Maßvoll

Wenn Sie empfindlich darauf reagieren oder konsequent abnehmen möchten, sollten die folgenden Lebensmittel möglichst selten verwendet oder sogar darauf verzichtet werden.

Wenn Sie Ihr persönliches Ziel erreicht haben, können Sie ausprobieren, ob und wie viel Ihr Körper ohne Konsequenzen davon verträgt. Alkohol sollte sehr sparsam konsumiert werden.

### → HÜLSENFRÜCHTE

### → LINSEN, DIVERSE BOHNENSORTEN

### → KOHLENHYDRATARME NÜSSE

Walnuss, Macadamia, Haselnuss, Mandeln, Paranüsse, etc.

### → DUNKLE SCHOKOLADE mit mindestens 85 % Kakaoanteil

### → ALKOHOL Trockener Wein und Sekt, hochprozentige Spirituosen



### VERWENDEN SIE NATÜRLICHE LEBENSMITTEL VON MÖGLICHT HOHER QUALITÄT

- bevorzugt aus ökologischem Anbau bzw. artgerechter Tierhaltung.
- Wählen Sie in erster Linie unverarbeitete Lebensmittel und bereiten Sie sie selbst frisch zu.
- Bei tierischen Lebensmitteln ist es von Vorteil, wenn sie aus Freiland- oder Weidehaltung stammen. Wählen Sie in dem Fall die fettreichen Varianten.

## REGEL 3

### HOHE QUALITÄT

Verwenden Sie natürliche, unverarbeitete Lebensmittel ohne künstliche Zusatz- und Süßstoffe. Bevorzugen Sie Produkte aus artgerechter Tierhaltung und ökologischem Anbau.

## Vermeiden

### → ZUCKER

in jeglicher – auch versteckter! – Form

### → KOHLENHYDRATREICHES GEMÜSE

### → KARTOFFELN

und besonders stärkereiche Wurzel- oder Knollengemüse sowie Produkte daraus (Chips, Pommes Frites, Knödel, etc.)

### → KOHLENHYDRATREICHES OBST

z.B. Weintrauben, Ananas, Datteln, Bananen

### → GETREIDE & PSEUDOGETREIDE

z.B. Weizen, Roggen, Reis, Quinoa, Mais sowie Produkte daraus (Nudeln, Brot, Gebäck, Müsli, etc.)

### → MARGARINE

### → SOJABOHNEN

und Produkte daraus

### → ÖLE MIT HOHEM OMEGA 6-ANTEIL

z.B. Maiskeimöl, Distelöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl

### → BIER, SÜSSE LIKÖRE & WEINE

### → SÄFTE & SOFTDRINKS

enthalten viele Kohlenhydrate, Zucker und/oder Süßstoffe. Das gilt auch für frische Obstsaft.

### → FERTIGPRODUKTE

enthalten in der Regel künstliche Zusatzstoffe, schlechte Fette und kaum wertvolle Nährstoffe. Sie sind meist kohlenhydratreicher oder enthalten Süßstoffe.

MEHR INFORMATIONEN AUF [WWW.LCHF.DE](http://WWW.LCHF.DE)