



## Low Carb High Fat –LCHF

Der Ursprung von LCHF liegt in Schweden und steht für eine kohlehydratarme und zugleich fettreiche Ernährung und entstand zu einer Zeit, in der propagiert wurde, dass natürliches Fett, wie z.B. Butter, ungesund ist. Natürliche Fette wie Butter, Sahne und ganz besonders Eier wurden zu Unrecht über mehrere Jahrzehnte zu den Hauptschuldigen für Erkrankungen im Bereich Herz-Kreislauf-System, wie z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall, erklärt.

Low Carb High Fat nimmt für sich in Anspruch, dass Margarine, viele pflanzliche Fette und Öle sowie chemische und künstliche Zusatzstoffe in der Nahrung der Gesundheit sehr schaden können, und dass der Konsument seine Lebensmittel sorgfältig und bewusst auswählen sollte. 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.

LCHF ist keine Reduktionsdiät, sondern eine Ernährungsform die anerkennt, dass Menschen rundum individuell sind - mit ganz individuellen Voraussetzungen, individuellen Gewohnheiten und individuellen Zielen. Daher gibt es neben den grundlegenden Bausteinen und einer gewissen Obergrenze an Kohlenhydraten am Tag im Prinzip vorab KEINE generelle Definitionen, festen Regeln oder Verbote.

LCHF zielt darauf ab, dass Menschen wieder lernen, auf ihre Körper zu hören. Daher ist die größte Herausforderung bei LCHF, dass erlernt wird, eigenständig zu denken, eigenverantwortlich zu agieren und vor allem auf die Signale des eigenen Körpers zu hören.