



Verarbeitetes Getreide (Weißmehl),
Kartoffeln, Süßigkeiten.

Vollkornprodukte, Nudeln und Reis.

Fettarme Milchprodukte, Eier, mageres
Fleisch, Nüsse und Hülsenfrüchte.

Obst und stärkefreies Gemüse,
zubereitet mit gesundem Öl.

Schlemmen ohne Reue

Rank und schlank durch die Weihnachtszeit

Man bräuchte wohl schon Scheuklappen, um all den süßen Verführungen von Lebkuchen, Dominosteinen, Stollen und Co. in der Weihnachtszeit zu entgehen. Und dann das Festtagsmenü an den Feiertagen: schön herzhaft und mit einem kühlen Bier dazu... einfach herrlich! Leider drückt sich die Kehrseite des Genusses oft nur allzu deutlich auf der Waage aus – allerdings nicht zwangsläufig. Wer auch zur rauschenden Silvesterparty noch locker ins „kleine Schwarze“ oder den Smoking passen möchte, kommt mit einer gesunden Ernährung ans Ziel, die vor allem die Kohlenhydrate im Blick behält und dadurch den Fettstoffwechsel des Körpers verbessert. Auch Freunde gepflegten Bieresgenusses müssen sich in diesen Tagen keineswegs in Verzicht üben, denn in die figur- und gesundheitsbewusste Ernährung fügt

sich kohlenhydratreduziertes Bier bestens ein. Geschmackvoll genießen ohne Reue lautet die Devise.

Das dicke Ende kommt nicht nach!

Mit einer konsequenten Umstellung der Ernährung gehören gefürchtete Schockerlebnisse auf der Waage der Vergangenheit an. Der Trick dabei: Durch bewusstes Essen und Trinken erreichen Feinschmecker eine geringe Blutzuckerwirkung, die den Blutzuckerspiegel auf einem gleichmäßig niedrigen Niveau hält. So wird der Körper bei der Fettverbrennung unterstützt und die Fettspeicherung gleichzeitig gebremst. Dazu sollten viele ballaststoff- und eiweißreiche Lebensmittel den Weg auf den Teller finden. Für ungesunde Fette und Kohlenhydrate gilt hingegen: Weniger ist mehr. Denn



gerade die schnell wirksamen Kohlenhydrate treiben den Blutzucker und damit die Insulinproduktion rasant in die Höhe, blockieren die Fettverbrennung landen ohne Umwege auf den Hüften – und sorgen zu allem Unglück auch noch für echten Heißhunger. Vor diesem Hintergrund setzt sich eine kohlenhydratarme Ernährung immer mehr durch. Die Stoffwechsel-Mediziner der Harvard-Universitätsklinik in Boston (USA) empfehlen einen Kohlenhydratanteil von maximal 30 Prozent – gerade auch im Hinblick auf den heutigen Lebensstil mit wenig Bewegung und einem Hang zum Übergewicht: Wer hat sich nicht schon dabei ertappt, lieber gemütlich einen Kaffee zu trinken, statt beim Sport zu schwitzen, um den Energieverbrauch anzukurbeln.

Schlank bleiben mit Spaß und Genuss

Eine gesunde und kohlenhydratreduzierte Ernährung ist aber keineswegs eine freudlose Angelegenheit – im Gegenteil. Selbst Bierfreunde dürfen guten Gewissens in geselliger Runde anstoßen, denn der stark

gehopfte Gerstensaft erfüllt alle Ansprüche einer konsequenten Low-Carb-Ernährung – schließlich dürfen gerade in der Weihnachtszeit Spaß und Genuss auf keinen Fall fehlen. „Ursprünglich für Diabetiker gebraut, erfreut sich Edelhopen Diät-Pilsner als vollwertige Alternative besonders unter den Kohlenhydrat-Meidern wachsender Beliebtheit“, berichtet Jeff Maisel, Geschäftsführer der Brauerei Gebr. Maisel KG in Bayreuth. Hier wird bereits seit Anfang der 60er-Jahre kohlenhydratarms Bier gebraut, das jetzt bei der modernen, figurbewussten Klientel zunehmend Anhänger findet. Denn das „schlanke Pilsner“ überzeugt anspruchsvolle Gaumen durch seinen vollmundig-feinherben Geschmack – und dabei liegt der Kohlenhydratanteil gerade mal bei 0,6g statt üblicher 3g pro 100 ml. So kann man sich auch die Weihnachtsfeiertage und den schwungvollen Jahreswechsel unbelastet schmecken lassen.

Nachhaltig positive Wirkung

Einmal für eine kohlenhydratarme Ernährung sensibilisiert, fällt es vielen Menschen endlich auf Dauer leicht, ihr Gewicht zu reduzieren und auch zu halten – ein Erfolg, der mit reinem Kalorienzählen nicht zu erreichen ist. Denn die Zusammensetzung der Lebensmittel und ihr Einfluss auf Stoffwechsel und Wohlbefinden macht die Wirkung auf die Figur aus, nicht der bloße Energiegehalt. Zur schlanken Linie kommen bei einer solchermaßen abgestimmten Ernährung weitere positive Effekte: Der Typ-2-Diabetes lässt sich zu 90 Prozent verhindern und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt erheblich. Wer also mit Köpfchen schlemmt, tut seiner Gesundheit präventiv etwas Gutes und kann das Leben leicht und beschwingt genießen – und das nicht nur zur Weihnachtszeit!



„Mühsames Kalorienzählen hilft nur Wenigen dabei, dauerhaft ‚in Form‘ zu bleiben. Eine Kalorie ist eben nur im Physiklabor eine Kalorie. Im Körper gibt es doch deutliche Unterschiede – je nachdem ob die Kalorien aus Eiweiß oder aus Kohlenhydraten stammen. Zudem entscheidet der Kohlenhydratanteil einer Mahlzeit darüber, wie effizient der Körper die Nahrungsenergie verwertet und wie stark das Essbegehren insgesamt ausfällt“, erläutert Dr. Nicolai Worm, Ernährungswissenschaftler aus München.

Weitere Informationen siehe auch www.logi-methode.de