
Subject: Low Carb Fragen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Thu, 26 Jun 2008 21:44:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

hey mach grad in letzter Zeit (seit 3-4 Wochen) eine Ernährung nach Atkins..
jetzt hab ich 2 Fragen

1) bin seit ich damit angefangen habe um die Mittagszeit rum immer sehr müde und muss mich für 1-2 Stunden hinlegen.. hab gedacht das legt sich wieder mit der Zeit aber macht es nicht! besonders müde werde ich wenn ich viele Kohlenhydrate esse (das war davor nicht so, da wurde ich eher fitter davon)

2) hab mal gelesen dass man bei low carb unter 70g kohlenhydrate über den tag verteilt einnehmen soll damit der körper überhaupt in den ketogenen zustand wechselt... stimmt das? 60mg wär schon verdammt wenig...ich mein überall sin doch ein paar versteckte Gramm Kohlenhydrate

glaub ich komm täglich auf so 200g mindestens... ist das dann quasi doppelt schlimm weil mein körper nicht auf ketogen umgeschaltet hat und trotzdem riesen Mengen an Proteine/Fette aufnimmt?

gruß
hids
