

---

Subject: Machen Kohlenhydrate wirklich dick?

Posted by [Wortur](#) on Tue, 05 Mar 2019 12:55:13 GMT

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

---

Hallo Leute,

meine Kollegin hat stark mit ihrem Gewicht zu kämpfen. Jeden Monat versucht sie eine neue Diät, die sie aber nicht lange durchhält. Gestern erzählte mir sie, dass sie jetzt fast vollkommen auf Kohlenhydrate verzichten möchte und dafür viel Protein und Fett zu sich nehmen will. Diese Diät heißt <https://www.bodyshape.de/diaeten/ketogene-diaet/> und soll sehr erfolgsversprechend sein, zumindest ernährt sich eine andere Kollegin seit gut einem Jahr so und hat ordentlich abgenommen. Das will sie auch schaffen und möchte sich deshalb jetzt langfristig so ernähren.

Ich habe mal irgendwo gelesen, dass Kohlenhydrate wichtig sind und dass es gute und schlechte Kohlenhydrate gibt. Ich selbst bin schlank und esse regelmäßig Kohlenhydrate, aber dafür esse ich auch wenig Fleisch und viel Obst und Gemüse.

Kann man sich langfristig nur mit wenigen Kohlenhydraten gesund ernähren und dabei abnehmen?