

---

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

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [bananas](#) on Fri, 27 Jun 2008 14:14:03 GMT

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

---

Wie bestimmst du deine KH Zufuhr?

Zitat: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?

Mit 200g (nicht mg ) kommst du garantiert nicht in Ketose. Gibt auch in der Apotheke diese Ketosticks, damit kannst du testen, ob du schon in Ketose bist. 60 bis 70g finde ich realistisch. Ob das gut ist, steht hier ja nicht zur Frage, deshalb sage ich auch nichts dazu.

Noch ein Tipp: Da die Eiweiss / Fettzunahme meiner Meinung nach so sättigend ist, kann es sein, das du auf einmal gar keinen Hunger mehr merkst, nur noch 1500kcal zu dir nimmst und somit erstmal nur jede Menge Wasser und indirekt "Alltagsenergie" verlierst. Die KH unbedingt aus hochwertigsten Quellen wie Obst und Gemüse ziehen und nicht um die 70g voll zu kriegen, Brot als Ersatz nehmen.

Wenn du in Ketose bist und das eine zeitlang durchgezogen hast, würde mich mal interessiere, ab sich bezüglich Haare etwas verändert. Man könnte meinen, das es nicht ideal wäre.

Es gibt übrigens auch die Atkins-Freak-Foren, da wirst du Infos aus erster Hand bekommen.

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [Haar31](#) on Fri, 27 Jun 2008 18:32:47 GMT

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

---

HHabe auch vor 2-3 Wochen meine Ernährung umgestellt und esse sehr viel weniger Kohlenhydrate. Seitdem, vll rede ich mir das auch ein, habe ich das Gefühl, dass zwischen meinen noch reichlichen Haaren die Kopfhaut mehr durchschimmert. Dazu werden die GHE immer größer. Durch meine langen Haare stört es mich aber nichtjeden Tag akut, da es eben überdeckt wird. Die Frage ist wie lange das noch geht.

Kann eine Reduzierung von Kohlenhydraten sich negativ auf die Haare auswirken??

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [benutzer81](#) on Mon, 30 Jun 2008 09:00:51 GMT

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

---

Haar31 schrieb am Fre, 27 Juni 2008 20:32HHabe auch vor 2-3 Wochen meine Ernährung umgestellt und esse sehr viel weniger Kohlenhydrate. Seitdem, vll rede ich mir das auch ein, habe ich das Gefühl, dass zwischen meinen noch reichlichen Haaren die Kopfhaut mehr durchschimmert. Dazu werden die GHE immer größer. Durch meine langen Haare stört es mich aber nichtjeden Tag akut, da es eben überdeckt wird. Die Frage ist wie lange das noch geht.

Kann eine Reduzierung von Kohlenhydraten sich negativ auf die Haare auswirken??

Ernährungsbedingte veränderungen der haare machen sich erst nach einigen monaten bemerkbar..

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 30 Jun 2008 18:21:07 GMT

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

Haar31 schrieb am Fre, 27 Juni 2008 20:32Habe auch vor 2-3 Wochen meine Ernährung umgestellt und esse sehr viel weniger Kohlenhydrate. Seitdem, vll rede ich mir das auch ein, habe ich das Gefühl, dass zwischen meinen noch reichlichen Haaren die Kopfhaut mehr durchschimmert. Dazu werden die GHE immer größer. Durch meine langen Haare stört es mich aber nicht jeden Tag akut, da es eben überdeckt wird. Die Frage ist wie lange das noch geht.

Kann eine Reduzierung von Kohlenhydraten sich negativ auf die Haare auswirken??

Die Frage ist, wieso überhaupt "low carb".

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 01 Jul 2008 07:14:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo glockenspiel, wie gehts?  
Low carb zB zum Abnehmen.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 01 Jul 2008 12:35:58 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Die, 01 Juli 2008 09:14Hallo glockenspiel, wie gehts?  
Low carb zB zum Abnehmen.

Hi Hammerhaar!

Geht ganz ok, dir?

Achso, zewcks Abnehmen, ok. Ganz würde ich trotzdem nicht verzichten...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:36:52 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Nein, auf Kohlenhydrate völlig verzichten geht natürlich nicht.  
Ich glaube aber schon, dass es Sinn macht, Manches einzuschränken, v.a. (Weiß)brot und Zucker

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 01 Jul 2008 14:48:59 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zum abnehmen ala atkins sollte man meines wissens die 70g nicht überschreiten.. aber da gibts low carb foren die sich mit so etwas beschäftigen und man infos bekommt. Allerdings bin ich skeptisch was diese art abzunehmen angeht. Die diät sagt ja, man könne sich bei einhaltung dieser geringen menge an kohlenhydraten, beliebig kalorien in form von fett zu sich nehmen. Denke es ist immer noch am vernünftigsten ein leichtes kaloriendefizit zu fahren um schneller abzunehmen.

Was die tägliche ernährung angeht, so liegst du mit ca. 200gramm recht gut. Ich selbst schwanke immer so zwischen 150-200gr. Man soll ja nicht komplett drauf verzichten aber bisher empfohlene mengen wie 6gr je kg oder bis zu 65% des täglichen energiebedarfs mit kohlenhydraten abzudecken kann man ignorieren. Die hälfte davon ist sicherlich genug.

Hab jetzt auch gelesen das in den usa sogar die ernährungspyramide umgestellt wird, wonach getreiderprodukte in ihrer wichtigkeit abgestuft und fleisch- / fischprodukte hochgestuft werden.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [Haar31](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:28:45 GMT

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

---

Ich denke schon, ass eine Low Carb Diät absolut geeignet ist um abzunehmen. Habe auch nur eine Slow Carb Diät gemacht. nich komplett auf kohlenhydrate verzichtet. weiße kohlenhydrate gemieden.

mirging es hier aber auch nicht um die diät an sich, und ob man damit abnimmt.

mir geht es um den wirkungszusammenhang: wenige kohlenhydrate und haare.

ist ein verzicht von kolenhydraten schlecht füdie haare?

und gibt es lebensmittel die schlecht oder die gut für die haare sind??

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:49:25 GMT

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

---

Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 18:28Ich denke schon, ass eine Low Carb Diät absolut geeignet ist um abzunehmen. Habe auch nur eine Slow Carb Diät gemacht. nich komplett auf kohlenhydrate verzichtet. weiße kohlenhydrate gemieden.

mirging es hier aber auch nicht um die diät an sich, und ob man damit abnimmt.

mir geht es um den wirkungszusammenhang: wenige kohlenhydrate und haare.

ist ein verzicht von kolenhydraten schlecht füdie haare?

---

und gibt es lebensmittel die schlecht oder die gut für die haare sind??

Sicher gibt es die. Nach Dr. David A. Holland gibt es sogar sowas, wie eine Top 10 der schlechtesten Lebensmittel in Bezug auf Mikrottoxine und Haarausfall.. Ich finde die Liste selbst nicht schlecht.

- 1.) Alkoholische Getränke
- 2.) Mais
- 3.) Weizen
- 4.) Gerste
- 5.) Zucker
- 6.) Sorghum (gibt es hier so gut wie gar nicht)
- 7.) Erdnüsse
- 8.) Roggen
- 9.) Cottonseed Öl
- 10.) Hartkäse

Buchquelle: "The Fungus Link", aber auch hier ersichtlich  
<http://www.alkalizeforhealth.net/Lmycotoxins.htm>

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [bananas](#) on Tue, 01 Jul 2008 16:54:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zitat: mir geht es um den Wirkungszusammenhang: wenige Kohlenhydrate und Haare.

Ist ein Verzicht von Kohlenhydraten schlecht für die Haare?  
??

Das kommt darauf an, wie gut man diese Ernährungsweise mit etwas weniger KH drauf hat. Die wenigen KH aus Weissbrot zu ziehen und somit kein Platz mehr für Gemüse und Obst kann nicht gesund sein.

Ich halte 60-70g KH gesundheitlich für sehr knapp.  
Eine normale Banane hat ca. 20-25g.

200g sind ein Kinderspiel, 150g auf Dauer und konsequent mit Obst und Gemüse erfordert schon Disziplin, da man gezwungen ist, das Richtige zu essen. Dann noch die richtige, individuelle Kalorienzahl und das Gewicht ist auf 10 Jahre gesichert.

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Haar31](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:02:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

alkoholische getränke, weizen, gerste....

ich trinke viel alkohol und dann auch vor allem bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:32:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:02alkoholische getränke, weizen, gerste....

ich trinke viel alkohol und dann auch vor allem bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

Es gibt ja auch kohlenhydratarmes bier Wobei diesem wegen dem geschmack hopfenextrakt zugesetzt ist, welches nicht gerade wenig an phytoöstrogenen enthalten soll.. (was ich für bedenklich halte)

Vorsicht vor billigbieren - kohlenhydrate wie normales + hopfenextrakt..

Aber auch 2 normale bier enthalten dann ca. 60gr kohlenhydrate, was noch zu vertreten ist.. Am besten trockenen weißwein..

Ich halte mich da jetzt nicht ganz strikt dran aber hab mich an die ernährung mittlerweile schon so gewohnt das ich weder beim einkaufen im supermarkt noch bei einem restaurantbesuch groß überlege was kh hat, sondern instinktiv schon zum richtigen greife. Das spielt sich ein..

Btw, da in meiner familie diabetis ein großes thema ist (vor allem altersdiabetis) tu ich gut an dieser ernährungsweise um vorzubeugen..

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Haar31](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:46:49 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ist das hier jetzt wieder bezüglich gewichtsverlust gemeint oder geht es um haare?? mir gehts

---

um haare.

das gute an übergewicht ist ja, dass man es theoretisch eben wirksam bekämpfen kann. eine verzweifelte aussichtslose situation wie bei den haaren ist also nicht wirklich der fall.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Jul 2008 17:57:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 18:49

Sicher gibt es die.Nach Dr.David A. Holland gibt es sogar sowas,wie eine Top 10 der schlechtesten Lebensmittel in Bezug auf Mikrotoxine und Haarausfall..Ich finde die Liste selbst nicht schlecht.

- 1.)Alkoholische Getränke
- 2.)Mais
- 3.)Weizen
- 4.)Gerste
- 5.)Zucker
- 6.)Sorghum (gibt es hier so gut wie gar nicht)
- 7.)Erdnüsse
- 8.)Roggen
- 9.)Cottonseed Öl
- 10.)Hartkäse

Buchquelle: "The Fungus Link",aber auch hier ersichtlich  
<http://www.alkalizeforhealth.net/Lmycotoxins.htm>

...vorsicht an alle hirsekauer....hirse macht haarausfall...jetzt haben wir es endlich...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:04:25 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

low carb ist auf alle fälle eine wirksame methode zum abnehmen...aber auf dauer nicht haltbar...

besser finde ich die "schlank im schlaf methode" ist um einiges leichter und geht hand im hand mit dem natürlichen insulin schwankungen...

[http://www.amazon.de/gp/reader/3774287791/ref=sib\\_dp\\_ptu/302-9258830-4928037#reader-page](http://www.amazon.de/gp/reader/3774287791/ref=sib_dp_ptu/302-9258830-4928037#reader-page)

einfach blättern

das prinzip ist einfach..quasi eine modifizierte trnncost..

morgens KH reich

mittag gemischt

abends KH frei

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:12:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ach pilos.Deine Kritik war ja noch nie sehr konstruktiv...  
Freut mich aber,dass du mit dem Rest scheinbar übereinstimmst.Ist ja immerhin eine Erfolgrate von 90%... Hat der gute Dr.Holland also doch was richtig gemacht.  
Hat zwar jetzt nix mit dem Link an sich zu tun,aber auch mit einer trägen Schilddrüse ist Hirse nicht unbedingt ratsam,deswegen kann ich mich deiner Warnung,obwohl sicherlich anders gemeint,z.T. nur anschließen...

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [pilos](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:28:51 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 20:12Ach pilos.Deine Kritik war ja noch nie sehr konstruktiv...  
Freut mich aber,dass du mit dem Rest scheinbar übereinstimmst.Ist ja immerhin eine Erfolgrate von 90%... Hat der gute Dr.Holland also doch was richtig gemacht.

nur du hast es nicht richtig gemacht...

ach ja und die mikrotoxine sind mykotoxine...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 18:38:44 GMT

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

---

Verzeih... Bin noch dabei,meiner Tastatur Benimm beizubringen.  
Gut,dass es dich gibt,um die paar Buchstaben zu verbessern...

Ich entnehme deinem Ach ja aber zwei Kritikpunkte.Einen konnte ich entschlüsseln und auf ungezogene Buchstabenfolgen und einer gewissen Unkonzentriertheit,ob des Wetters schieben. Worin liegt der Zweite,lieber Pilos,den du Dr.Holland abnimmst und mir persönlich ankreiden möchtest?

Sorghumhirsen ist meines Erachtens nach keine einheimische Pflanze und wird vermehrt in Asien und Afrika angebaut.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [benutzer81](#) on Tue, 01 Jul 2008 19:18:35 GMT

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

---

pilos schrieb am Die, 01 Juli 2008 20:04

low carb ist auf alle fälle eine wirksame methode zum abnehmen...aber auf dauer nicht haltbar...

zum abnehmen oder als ernährungsweise an sich?

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 01 Jul 2008 20:53:35 GMT

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

---

benutzer81 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:32Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:02alkoholische getränke, weizen, gerste....

ich trinke viel alkohol und dann auch vor allem bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

Es gibt ja auch kohlenhydratarmes bier Wobei diesem wegen dem geschmack hopfenextrakt

---

zugesetzt ist, welches nicht gerade wenig an phytoöstrogenen enthalten soll.. (was ich für bedenklich halte)

Vorsicht vor billigbieren - kohlenhydrate wie normales + hopfenextrakt..

Aber auch 2 normale bier enthalten dann ca. 60gr kohlenhydrate, was noch zu vertreten ist.. Am besten trockenen weißwein..

Ich halte mich da jetzt nicht ganz strikt dran aber hab mich an die ernährung mittlerweile schon so gewohnt das ich weder beim einkaufen im supermarkt noch bei einem restaurantbesuch groß überlege was kh hat, sondern instinktiv schon zum richtigen greife. Das spielt sich ein..

Btw, da in meiner familie diabetis ein großes thema ist (vor allem altersdiabetis) tu ich gut an dieser ernährungsweise um vorzubeugen..

Genauso, wie jetzt alle "Diabetes-Ernährungsmittel", die jahrzehntelang für Diabetiker gekennzeichnet wurden, jetzt nicht mehr darunter vertrieben werden, weil es dafür keine wissenschaftlichen Grundlagen mehr gibt..

Ich denke nicht, dass du einen Altersdiabetes mit low-carb aufhältst. Und das mit dem Bier ist auch Unsinn.

Dieser ganze Thread zeigt einen gewissen Wahn, der um sich greift.

Parker, diese Lebensmittelliste ist auch eine Sache für sich, sorry.

Kalorienzählen ist sowieso an sich schon ein falscher Gedanke. Ihr lasst Euch allen Angst einreden. Das ist negativ

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Tue, 01 Jul 2008 20:59:12 GMT

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

---

Hammerhaar schrieb am Die, 01 Juli 2008 16:36Nein, auf Kohlenhydrate völlig verzichten geht natürlich nicht.

Ich glaube aber schon, dass es Sinn macht, Manches einzuschränken, v.a. (Weiß)brot und Zucker

Ja, natürlich, aber auf Obst und Gemüse wegen Kohlenhydraten zu verzichten, ist absoluter Bullshit.

Ig

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [ParkerLewis](#) on Tue, 01 Jul 2008 21:42:25 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Die, 01 Juli 2008 22:53benutzer81 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:32Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:02alkoholische getränke, weizen, gerste....

ich trinke viel alkohol und dann auch vor allem bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

Es gibt ja auch kohlenhydratarmes bier Wobei diesem wegen dem geschmack hopfenextrakt zugesetzt ist, welches nicht gerade wenig an phytoöstrogenen enthalten soll.. (was ich für bedenklich halte)

Vorsicht vor billigbieren - kohlenhydrate wie normales + hopfenextrakt..

Aber auch 2 normale bier enthalten dann ca. 60gr kohlenhydrate, was noch zu vertreten ist.. Am besten trockenen weißwein..

Ich halte mich da jetzt nicht ganz strikt dran aber hab mich an die ernährung mittlerweile schon so gewohnt das ich weder beim einkaufen im supermarkt noch bei einem restaurantbesuch groß überlege was kh hat, sondern instinktiv schon zum richtigen greife. Das spielt sich ein..

Btw, da in meiner familie diabetis ein großes thema ist (vor allem altersdiabetis) tu ich gut an dieser ernährungsweise um vorzubeugen..

Genauso, wie jetzt alle "Diabetes-Ernährungsmittel", die jahrzehntelang für Diabetiker gekennzeichnet wurden, jetzt nicht mehr darunter vertrieben werden, weil es dafür keine wissenschaftlichen Grundlagen mehr gibt..

Ich denke nicht, dass du einen Altersdiabetes mit low-carb aufhältst. Und das mit dem Bier ist auch Unsinn.

Dieser ganze Thread zeigt einen gewissen Wahn, der um sich greift.

Parker, diese Lebensmittelliste ist auch eine Sache für sich, sorry.

Kalorien zählen ist sowieso an sich schon ein falscher Gedanke. Ihr lasst Euch allen Angst einreden. Das ist negativ

Brauchst dich nicht entschuldigen, Glocke, ist doch ok. Fand die Liste nur ganz interessant und es tut mir persönlich nicht weh, möglichst auf diese Sachen zu verzichten... Wenn es eine Einschränkung bedeuten würde, sähe das schon ganz anders aus.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 02 Jul 2008 08:38:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Die, 01 Juli 2008 22:59  
Hammerhaar schrieb am Die, 01 Juli 2008 16:36  
Nein, auf Kohlenhydrate völlig verzichten geht natürlich nicht.  
Ich glaube aber schon, dass es Sinn macht, Manches einzuschränken, v.a. (Weiß)brot und Zucker

Ja, natürlich, aber auf Obst und Gemüse wegen Kohlenhydraten zu verzichten, ist absoluter Bullshit.

Ig

Davon redet ja keiner.. ich sag ja 150-200gramm kohlenhydrate sind sicherlich genug (und dafür muss man einiges an obst und gemüse essen um das zu erreichen). Daher greif ich auch öfter auf kh-armes bier zurück um noch genug "platz" für obst/gemüse zu haben..

Es geht nur darum, das jahrzehntelang gepredigt wurde den großteil der energie über kohlenhydrate aufzunehmen. Und das gerade in den ländern, in denen übermäßig viel kh konsumiert wurden, die altersdiabetis ne regelrechte volkskrankheit geworden ist, ist nicht ganz von der hand zu weisen. Wie hammerhaar sagt, geht es ja vor allem um dinge wie zucker, weißbrot oder auch andere getreideprodukte die wirklich nicht essentiell für den körper sind und nebenbei den blutzuckerspiegel rasant ansteigen lassen.. Wenn diese dinge bestandteil oder sogar einen großteil der täglichen ernährung ausmachen, der körper ständig insulin ausschütten muss um damit fertig zu werden, kann ich mir sehr gut vorstellen das es da im alter zu "fehlfunktionen" kommt..

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Jul 2008 08:57:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

benutzer81 schrieb am Mit, 02 Juli 2008 10:38  
glockenspiel schrieb am Die, 01 Juli 2008 22:59  
Hammerhaar schrieb am Die, 01 Juli 2008 16:36  
Nein, auf Kohlenhydrate völlig verzichten geht natürlich nicht.  
Ich glaube aber schon, dass es Sinn macht, Manches einzuschränken, v.a. (Weiß)brot und Zucker

Ja, natürlich, aber auf Obst und Gemüse wegen Kohlenhydraten zu verzichten, ist absoluter Bullshit.

Ig

Davon redet ja keiner.. ich sag ja 150-200gramm kohlenhydrate sind sicherlich genug (und dafür muss man einiges an obst und gemüse essen um das zu erreichen). Daher greif ich

auch öfter auf kh-armes bier zurück um noch genug "platz" für obst/gemüse zu haben..

Es geht nur darum, das jahrzehntelang gepredigt wurde den großteil der energie über kohlenhydrate aufzunehmen. Und das gerade in den ländern, in denen übermäßig viel kh konsumiert wurden, die altersdiabetis ne regelrechte volkskrankheit geworden ist, ist nicht ganz von der hand zu weisen. Wie hammerhaar sagt, geht es ja vor allem um dinge wie zucker, weißbrot oder auch andere getreideprodukte die wirklich nicht essentiell für den körper sind und nebenbei den blutzuckerspiegel rasant ansteigen lassen.. Wenn diese dinge bestandteil oder sogar einen großteil der täglichen ernährung ausmachen, der körper ständig insulin ausschütten muss um damit fertig zu werden, kann ich mir sehr gut vorstellen das es da im alter zu "fehlfunktionen" kommt..

benutzer81,

natürlich geht es bei low carb auch darum. Aber: dass Kohlenhydrate nicht "gesund" ist (das muss man auch einmal definieren), musst du dir die mediterrane Ernährung ansehen. Dort hast du a) extrem viel Nudeln, Reis und b) viel Weissbrot. (U.a.). Und diese Ernährungsweise wird mittlerweile von so gut wie ALLEN Ernährungswissenschaftlern gepriesen. Auch findest du in diesem Raum am wenigsten Herzkreislaufkrankheiten.

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Jul 2008 08:59:26 GMT

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

---

ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 23:42glockenspiel schrieb am Die, 01 Juli 2008 22:53benutzer81 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:32Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:02alkoholische getränke, weizen, gerste....

ich trinke viel alkohol und dann auch vor allem bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

Es gibt ja auch kohlenhydratarmes bier Wobei diesem wegen dem geschmack hopfenextrakt zugesetzt ist, welches nicht gerade wenig an phytoöstrogenen enthalten soll.. (was ich für bedenklich halte)

Vorsicht vor billigbieren - kohlenhydrate wie normales + hopfenextrakt..

Aber auch 2 normale bier enthalten dann ca. 60gr kohlenhydrate, was noch zu vertreten ist.. Am besten trockenen weißwein..

Ich halte mich da jetzt nicht ganz strikt dran aber hab mich an die ernährung mittlerweile schon so gewohnt das ich weder beim einkaufen im supermarkt noch bei einem restaurantbesuch groß

überlege was kh hat, sondern instinktiv schon zum richtigen greife. Das spielt sich ein..

Btw, da in meiner familie diabetis ein großes thema ist (vor allem altersdiabetis) tu ich gut an dieser ernährungsweise um vorzubeugen..

Genauso, wie jetzt alle "Diabetes-Ernährungsmittel", die jahrzehntelang für Diabetiker gekennzeichnet wurden, jetzt nicht mehr darunter vertrieben werden, weil es dafür keine wissenschaftlichen Grundlagen mehr gibt..

Ich denke nicht, dass du einen Altersdiabetes mit low-carb aufhältst. Und das mit dem Bier ist auch Unsinn.

Dieser ganzer Thread zeigt einen gewissen Wahn, der um sich greift.

Parker, diese Lebensmittelliste ist auch eine Sache für sich, sorry.

Kalorienzählen ist sowieso an sich schon ein falscher Gedanke. Ihr lasst Euch allen Angst einreden. Das ist negativ

Brauchst dich nicht entschuldigen,Glocke,ist doch ok.Fand die Liste nur ganz interessant und es tut mir persönlich nicht weh,möglichst auf diese Sachen zu verzichten... Wenn es eine Einschränkung bedeuten würde,sähe das schon ganz anders aus.

Verstehe!

Wie ernährst du dich denn im Durchschnitt Parker?

Ig

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Jul 2008 09:04:39 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diabetiker brauchen keine speziellen Lebensmittel  
Diabetiker benötigen laut deutschen Forschern keine speziellen Lebensmittel. Ihnen war lange Zeit eine strenge Diät mit dem Verbot von Zucker und dem genauen Abzählen von Broteinheiten verordnet worden.

Aus Sicht des deutschen Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) ist das aber gar nicht notwendig. Vielmehr sollten sie sich an den Empfehlungen orientieren, die auch für die Allgemeinbevölkerung gelten, sagte Institutspräsident Andreas Hensel.

## Obst, Gemüse und Ballaststoffe

Wichtig sei vor allem der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse, weil diese Lebensmittel nicht nur antioxidativ wirkende Substanzen enthielten, sondern auch viele Ballaststoffe.

Diabetikern sollte eine einheitliche und erweiterte Nährwertkennzeichnung auf verpackten Lebensmitteln die Auswahl erleichtern, meint Hensel. Eine solche Kennzeichnung käme auch allen anderen Verbrauchern zugute.

Diät-Lebensmittel" nicht nötig

Vor diesem Hintergrund hält das BfR besondere Vorschriften für Diabetiker-Lebensmittel nicht mehr für erforderlich. Zuckerreduzierte Lebensmittel sollten auch nicht als diätetische Lebensmittel vertrieben werden.

Nach aktuellem wissenschaftlichem Kenntnisstand gebe es keine Kriterien, die diese Zuordnung rechtfertigen. Aus diesen Gründen sollten auch werbende Empfehlungen auf Lebensmitteln wie "Für Diabetiker geeignet" ersatzlos gestrichen werden.

<http://science.orf.at/science/news/151498>

Damit will ich nur zeigen, dass man sich nicht zu sehr auf manche Bücher und Weisheiten verlassen sollte, sondern auf den Körper hören. Und nicht zwanghaft auf Nudeln und Kartoffeln verzichten, weil es irgendwer eingeredet hat. Das selbe hatte man mit Fett ("böse), das hast du ja selber kritisiert. Das selbe hatten wir mit Vollkorn und Soja, wo wir jetzt draufkommen, dass das gar nicht das gelbe vom Ei ist.

MITTELMASS ist mM das Wichtigste. Und viel viel Gemüse und Obst. Aber AUCH Fett und KH's.

Aber natürlich muss es jeder selbst entscheiden. Trotzalledem sind für mich Menschen, die eine Sache extrem meiden und denken, sie sind gesund, irre.

lg

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Jul 2008 09:57:15 GMT

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

---

<http://www.aktive-diabetiker.at/81-21.htm>

Auszüge:

"In der „7-Länder-Studie“ der Keys A, Harvard University, 1972, wurde die Anzahl der Herzerkrankungen international verglichen: An der Spitze stand Finnland, gefolgt von USA,

Niederlanden und Deutschland. Italien, Jugoslawien, Korfu und Japan liegen absteigend unter 50%. KRETA wies mit ca. 3% eindeutig die wenigsten Herzerkrankungen auf. In der „Lyon Herzstudie“ an 606 Patienten mit einem Herzinfarkt in der Anamnese schnitt die Gruppe mit Kretischer Diät gegenüber der Kontrollgruppe hinsichtlich Herztod und -insuffizienz deutlich besser ab.

#### GESUNDE ERNÄHRUNG

Wie leben die Kreter?

Sie essen am meisten Kohlenhydrate (Brot, Reis, Couscous, Polenta oder anderes Getreide und Kartoffeln)"

gruss

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [benutzer81](#) on Wed, 02 Jul 2008 10:39:20 GMT

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

---

glockenspiel schrieb am Mit, 02 Juli 2008 11:57

#### GESUNDE ERNÄHRUNG

Wie leben die Kreter?

Sie essen am meisten Kohlenhydrate (Brot, Reis, Couscous, Polenta oder anderes Getreide und Kartoffeln)"

Und welche rolle spielt fett in ihrer ernährung? Keine große nehme ich an..

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Wed, 02 Jul 2008 10:42:16 GMT

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

---

benutzer81 schrieb am Mit, 02 Juli 2008 12:39glockenspiel schrieb am Mit, 02 Juli 2008 11:57

#### GESUNDE ERNÄHRUNG

Wie leben die Kreter?

Sie essen am meisten Kohlenhydrate (Brot, Reis, Couscous, Polenta oder anderes Getreide und Kartoffeln)"

Und welche rolle spielt fett in ihrer ernährung? Keine große nehme ich an..

Denkst du denn, dass Fett "gesund" ist?

Fleisch ist auch nicht unbedingt ein Allheilmittel.

Natürlich spielen auch Fettsäuren etc eine grosse Rolle, aber wir sprechen hier ja von "LOW carb". Und wie gesund es sein "soll".

Diese Hysterien haben wir seit Jahrzehnten, einmal ist es Fett, dann KH's, dann etwas anderes. Ich denke du weisst, worauf ich hinauswill.. Aber hey, ich will dich ja nicht umstimmen, du solltest weiter deinen Stil beibehalten, es geht ja nur um dich. Aber ich sehe viele Widersprüche in dieser Ernährungsweise.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 02 Jul 2008 12:10:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Artikel wie dieser widersprechen wiederum einer kh-reichen ernährung  
<http://www.3sat.de/3sat.php?http://www.3sat.de/nano/bstuecke/67691/index.html>

Wie hier beschrieben sind herz-kreislaferkrankungen sowie andere volkskrankheiten bei menschen die sich steinzeitlich (automatisch low carb) ernähren ebenfalls ein fremdwort. Das widerspricht sich alles etwas..

Also stehen sich letztendlich die steinzeitliche (fleisch bzw. fettlastiger) und mediterrane (getreide bzw. kohlenhydratlastiger) ernährung gegenüber. Deren gemeinsamkeit ist jedoch der obst und gemüsekonsum, sowie moderate mengen des täglichen verbrauchs.

Eines scheint gar nicht zu gehen, kohlhhydrat- + fettlastiges essen und das ganze noch in übermäßigen mengen.. Das wäre eigentlich genau die fehlernährung, die hier in den letzten jahrzehnten betrieben wurde.

Ich persönlich entscheide mich für die steinzeitliche variante da ich denke das unser körper seit jeher darauf ausgelegt ist. Ich übertreibe es jedoch nicht, da natürlich auch hin und wieder tage dabei sind, wo die nahrung kohlenhydratlastig ausfällt.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Wed, 02 Jul 2008 14:51:42 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Oder Mammutkeule in Olivenöl

<http://www.tagesspiegel.de/magazin/wissen/gesundheit/Ernaehrung-Mittelmeerkost;art300,2512558>

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Wed, 02 Jul 2008 15:22:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eine Frage zu dem Thema:

warum haben Kartoffel einen hohen GI?

sie enthalten doch Stärke, also ein Polysaccharid, müssten daher einen niedrigen GI haben  
Glasnudeln, auch mit viel Stärke, haben dagegen (angeblich) einen niedrigen GI.

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 03 Jul 2008 18:16:58 GMT

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

---

benutzer81 schrieb am Mit, 02 Juli 2008 16:51 Oder Mammutkeule in Olivenöl

<http://www.tagesspiegel.de/magazin/wissen/gesundheit/Ernaehrung-Mittelmeerkost;art300,2512558>

Neueste Studie belegte, dass Olivenöl (mediterrane Ernährung) Krebsisiko am meisten senkt.  
UA bei Prostatagefahr.

Also ich bleib bei dieser Version, falls ich es jemals schaffe...

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [Hammerhaar](#) on Thu, 10 Jul 2008 14:22:08 GMT

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

---

Hammerhaar schrieb am Mit, 02 Juli 2008 17:22 Eine Frage zu dem Thema:

warum haben Kartoffel einen hohen GI?

sie enthalten doch Stärke, also ein Polysaccharid, müssten daher einen niedrigen GI haben  
Glasnudeln, auch mit viel Stärke, haben dagegen (angeblich) einen niedrigen GI.

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [stealth](#) on Thu, 10 Jul 2008 19:26:54 GMT

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

---

Hi Glockenspiel,

vor einiger zeit postete wer

das du eine stirnglatze hast,stimmt wohl  
nicht.

was nimmst du denn alles und was für ein

NW hast du?+was hältst du von der rollermania?  
erzähls auch nicht weiter,  
falls du überhaupt antwortest  
anyway,alles beste,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [stealth](#) on Thu, 10 Jul 2008 19:32:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

auf OBST u.GEMÜSE  
verzichten?aber hallo,jetzt muß ich doch  
den ganzen thread lesen,wer behauptet denn  
sowas?????  
Stealth  
so,habdich! Atkinsdiät,please.  
Die hat sogar die BILD-Zeitung fallengelassen,dazu  
ist das forum doch zu schad.ich mein,obst+gemüse sind  
unsere freunde,z.b.avocados=hoch an beta-sis.Amis sagen  
sogar der hohe konsum der mexikaner schützt sie ,grad vor  
GHE.Ergebniss der Ernährungsabtl.der U.S.Einwanderungsbehörde,  
Parker wirts kennen,Pilos auch,würde er reden.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Thu, 10 Jul 2008 19:58:08 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hammerhaar schrieb am Don, 10 Juli 2008 16:22Hammerhaar schrieb am Mit, 02 Juli 2008  
17:22Eine Frage zu dem Thema:

warum haben Kartoffel einen hohen GI?  
sie enthalten doch Stärke, also ein Polysaccharid, müssten daher einen niedrigen GI haben  
Glasnudeln, auch mit viel Stärke, haben dagegen (angeblich) einen niedrigen GI.

Bedeutet ein hoher stärkeanteil nicht ein hoher GI?

Pellkartoffel Glykämische Last: 9,8 Glykämischer index: 65

Glasnudeln Glykämische Last: 24,8 Glykämischer Index: 30

werd da jetzt auch nicht schlau draus  
Jedenfalls scheinen in glasnudeln die KH wesentlich konzentrierter vorzukommen. Kartoffeln sind

demnach gar nicht so bedenklich.. Lässt zwar den blutzuckerspiegel schnell ansteigen jedoch müsste man einiges davon essen.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Fri, 11 Jul 2008 07:15:50 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ah, cool danke. Zur glykämischen Last hab ich gar nichts gefunden. Interessant, dass die Glasnudeln eine höhere glykäm. Last haben...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [benutzer81](#) on Fri, 11 Jul 2008 07:46:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stealth schrieb am Don, 10 Juli 2008 21:32 auf OBST u. GEMÜSE verzichten? aber hallo, jetzt muß ich doch den ganzen thread lesen, wer behauptet denn sowas?????  
Stealth  
so, hab dich! Atkinsdiät, please.  
Die hat sogar die BILD-Zeitung fallengelassen, dazu ist das forum doch zu schädlich. Ich mein, obst+gemüse sind unsere freunde, z.B. avocados = hoch an beta-sis. Amis sagen sogar der hohe Konsum der Mexikaner schützt sie, grad vor GHE. Ergebnis der Ernährungsabtl. der U.S. Einwanderungsbehörde, Parker wirds kennen, Pilos auch, würde er reden.

Haar-in-der-suppe redet von der Atkins Diät und wie ich schon geschrieben habe finde ich die Methode zum Abnehmen auch nicht gerade ideal.

Uns geht es um eine KH-arme Ernährung und kein Mensch redet davon Obst und Gemüse wegzulassen..

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 18:50:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Mit, 02 Juli 2008 10:59 ParkerLewis schrieb am Die, 01 Juli 2008 23:42 glockenspiel schrieb am Die, 01 Juli 2008 22:53 benutzer81 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:32 Haar31 schrieb am Die, 01 Juli 2008 19:02 alkoholische Getränke, Weizen, Gerste....

ich trinke viel Alkohol und dann auch vor allem Bier.... na toll

wie strikt haltet ihr euch denn an gewisse ernährungs-regeln???

Es gibt ja auch kohlenhydratarmes bier Wobei diesem wegen dem geschmack hopfenextrakt zugesetzt ist, welches nicht gerade wenig an phytoöstrogenen enthalten soll.. (was ich für bedenklich halte)

Vorsicht vor billigbieren - kohlenhydrate wie normales + hopfenextrakt..

Aber auch 2 normale bier enthalten dann ca. 60gr kohlenhydrate, was noch zu vertreten ist.. Am besten trockenen weißwein..

Ich halte mich da jetzt nicht ganz strikt dran aber hab mich an die ernährung mittlerweile schon so gewohnt das ich weder beim einkaufen im supermarkt noch bei einem restaurantbesuch groß überlege was kh hat, sondern instinktiv schon zum richtigen greife. Das spielt sich ein..

Btw, da in meiner familie diabetis ein großes thema ist (vor allem altersdiabetis) tu ich gut an dieser ernährungsweise um vorzubeugen..

Genauso, wie jetzt alle "Diabetes-Ernährungsmittel", die jahrzehntelang für Diabetiker gekennzeichnet wurden, jetzt nicht mehr darunter vertrieben werden, weil es dafür keine wissenschaftlichen Grundlagen mehr gibt..

Ich denke nicht, dass du einen Altersdiabetes mit low-carb aufhältst. Und das mit dem Bier ist auch Unsinn.

Dieser ganze Thread zeigt einen gewissen Wahn, der um sich greift.

Parker, diese Lebensmittelliste ist auch eine Sache für sich, sorry.

Kalorienzählen ist sowieso an sich schon ein falscher Gedanke. Ihr lasst Euch allen Angst einreden. Das ist negativ

Brauchst dich nicht entschuldigen, Glocke, ist doch ok. Fand die Liste nur ganz interessant und es tut mir persönlich nicht weh, möglichst auf diese Sachen zu verzichten... Wenn es eine Einschränkung bedeuten würde, sähe das schon ganz anders aus.

Verstehe!

Wie ernährst du dich denn im Durchschnitt Parker?

Ig

Das frage sogar ich mich (als jahrelanger Verfechter kohlenhydratfreier Diäten).  
Ohne Weizen und Roggen kein Brot. Dann noch nicht einmal Erdnüsse, trotz der vielen ungesättigten Fettsäuren und dem wertvollen Protein? Das war immer mein "gesunder" Knabber-Favorit.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [glockenspiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 20:42:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

stealth schrieb am Don, 10 Juli 2008 21:26Hi Glockenspiel,  
vor einiger zeit postete wer  
das du eine stirnglatze hast,stimmt wohl  
nicht.  
was nimmst du denn alles und was für ein  
NW hast du?+was hältst du von der rollermania?  
erzähls auch nicht weiter,  
falls du überhaupt antwortest  
anyway,alles beste,  
Stealth

Achso? Wer denn? Nein, stimmt nicht.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:03:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@Glockenspiel  
Ich achte eigentlich nur darauf,dass ich primär kein Soja zu mir nehme und mich abwechslungsreich ernähre,heisst jeden Tag frisches BioObst und Gemüse und dann eben die Grundbedürfnisse decken,wie Fleisch und Fisch.Avocados und Kefir stehen auch auf dem Speiseplan.Ich hab jetzt aber keine spezielle Guruformel,nach der ich erst die Sterne berechnen müsste und dann erst essen dürfte,wenn der Jupiter anfängt die äusseren Saturnringe zu umschmeicheln... ;)Kohlenhydrate meide ich auch nicht unbedingt.Wenn Pfannekuchen oder Pizza,dann eben auch mal aus Dinkel-,statt aus Weizenmehl.Das ist für mich jetzt aber keine grossartige Einschränkung. Ansonsten darf es gerne auch Schokolade oder Chipszeug sein.An Völlerei ist ja ab und zu nichts auszusetzen und man sollte schließlich auch leben können...  
@Ezekiel  
Natürlich esse ich auch Brot,dann aber aus Dinkel.Schmeckt genau wie Roggen oder Weizen und ich hab ein gutes Gewissen.Wer braucht denn schon Erdnüsse,wenn es auch Walnüsse tun...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ezekiel](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:26:41 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jo, habe erst hinterher nachgelesen, dass es bei den Erdnüssen etwas mit Schimmelpilzen beim Anbau zutun hat.  
Zudem dachte ich immer, dass Dinkelbrot meist auch nur Mischbrot mit einem hohen Anteil an Dinkel ist. Kann mich natürlich auch irren.

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ParkerLewis](#) on Sun, 13 Jul 2008 21:36:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ezekiel schrieb am Son, 13 Juli 2008 23:26Jo, habe erst hinterher nachgelesen, dass es bei den Erdnüssen etwas mit Schimmelpilzen beim Anbau zutun hat.  
Zudem dachte ich immer, dass Dinkelbrot meist auch nur Mischbrot mit einem hohen Anteil an Dinkel ist. Kann mich natürlich auch irren.

Ne,gibt auch welches nur aus Dinkelmehl und Haferflocken.Bei Aldi hab ich auch schon mal so ein ähnliches gesehen...

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 14 Jul 2008 07:02:26 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Son, 13 Juli 2008 23:03  
Ich achte eigentlich nur darauf,dass ich primär kein Soja zu mir nehme

warum eigentlich?

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 14 Jul 2008 15:55:57 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ParkerLewis schrieb am Son, 13 Juli 2008 23:03@Glockenspiel  
Ich achte eigentlich nur darauf,dass ich primär kein Soja zu mir nehme und mich abwechslungsreich ernähre,heisst jeden Tag frisches BioObst und Gemüse und dann eben die Grundbedürfnisse decken,wie Fleisch und Fisch.Avocados und Kefir stehen auch auf dem Speiseplan.Ich hab jetzt aber keine spezielle Guruformel,nach der ich erst die Sterne berechnen müsste und dann erst essen dürfte,wenn der Jupiter anfängt die äusseren Saturnringe zu umschmeicheln... ;)Kohlenhydrate meide ich auch nicht unbedingt.Wenn Pfannekuchen oder Pizza,dann eben auch mal aus Dinkel-,statt aus Weizenmehl.Das ist dür mich jetzt aber keine grossartige Einschränkung. Ansonsten darf es gerne auch Schokolade oder Chipszeug sein.An

Völlerei ist ja ab und zu nichts auszusetzen und man sollte schließlich auch leben können...

@Ezekiel

Natürlich esse ich auch Brot,dann aber aus Dinkel.Schmeckt genau wie Roggen oder Weizen und ich hab ein gutes Gewissen.Wer braucht denn schon Erdnüsse,wenn es auch Walnüsse tun...

Wir sehen das dann ziemlich ähnlich, Parker...

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [stealth](#) on Mon, 14 Jul 2008 19:28:56 GMT

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

---

Ja,Parker,  
warum kein Soja?  
Sollen doch die "richtigen"  
Phytoöstros drin sein?  
gruß,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [pilos](#) on Mon, 14 Jul 2008 19:36:24 GMT

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

---

stealth schrieb am Mon, 14 Juli 2008 21:28Ja,Parker,  
warum kein Soja?  
Sollen doch die "richtigen"  
Phytoöstros drin sein?  
gruß,  
Stealth

[http://www.bfr.bund.de/cm/232/risiken\\_pflanzlicher\\_stoffe\\_da\\_s\\_beispiel\\_der\\_isoflavone.pdf](http://www.bfr.bund.de/cm/232/risiken_pflanzlicher_stoffe_da_s_beispiel_der_isoflavone.pdf)

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 14 Jul 2008 20:15:32 GMT

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

---

stealth schrieb am Mon, 14 Juli 2008 21:28Ja,Parker,  
warum kein Soja?  
Sollen doch die "richtigen"  
Phytoöstros drin sein?  
gruß,  
Stealth

Ich bin kein Fan von Sojaprodukten und speziell Genistein.Das hat aber persönliche Gründe und liegt mehr an meiner familären Disposition,auf die ich achte... ;)Natürlich kann Soja ein potentes Phytoöstrogen sein,allerdings gibt es auch hier ein paar Nachteile zu beachten,unter anderem,dass Genistein vermehrt Schilddrüsenhormone deaktivieren kann.Bei gesunden Menschen sicherlich kein Problem,genausowenig wie Fin... Genau deswegen wollte ich dir deine Sojamilch nicht widerspenstig machen,Stealth...

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Mon, 14 Jul 2008 22:27:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

achja das wollt ich euch nicht vorenthalten:  
hab neulich ne studie gelesen wonach pistazien den GI deutlich senken wenn man sie mit carbs isst..

gruß  
hids

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ezekiel](#) on Mon, 14 Jul 2008 22:42:15 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Haar-in-der-Suppe schrieb am Die, 15 Juli 2008 00:27achja das wollt ich euch nicht vorenthalten:  
hab neulich ne studie gelesen wonach pistazien den GI deutlich senken wenn man sie mit carbs isst..

gruß  
hids

Wie soll das denn funktionieren?

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [ParkerLewis](#) on Mon, 14 Jul 2008 23:00:23 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

@Pilos

Danke für den Link.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 15 Jul 2008 07:35:35 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Dasselbe geschieht auch mit Ballaststoffen, zB Kleie. Führt angeblich dazu, dass die kurzkettigen Kohlenhydrate länger zur Aufspaltung brauchen.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Tue, 15 Jul 2008 08:58:33 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das mit dem soja is doch alles ziemlich unklar...es kann sich sogar anti-östrogen auswirken oder nicht..  
ich bleib bei soja-milch, kuhmilch hat auch so seine nachteile und auf müsli will ich net verzichten

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [stealth](#) on Fri, 18 Jul 2008 21:26:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke Parker,  
lang nicht mehr gelesen,  
wie merkt man eine negative Reaktion/Disposition  
auf Genistein  
Wo im Körper bzw.WAS macht Genistein am (für uns)wichtigsten  
Ich dachte Du lehnt Phytoöstrogene ganz ab (frage wg.Proct.weißt noch?)  
Also sind DoCH nicht alle schlecht?  
Alles Gute,  
Stealth

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [stealth](#) on Tue, 22 Jul 2008 16:02:54 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Super,danke!Mr.Rayban.  
Stealth

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

---

Posted by [pilos](#) on Thu, 31 Jul 2008 13:45:23 GMT

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

---

letzte erkenntniss

Low-Carb and Mediterranean Diets Beat Low-Fat for Weight Loss

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 02 Aug 2008 01:34:27 GMT

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

---

jap

problem is immer, was soll man essen?

wir sollten einen rezepte-thread aufmachen..

hat jmd gute tipps..spiegelei und schinken hängen mir nämlich zum hals raus..

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [bananas](#) on Sat, 02 Aug 2008 14:02:54 GMT

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

---

Erdnüsse, BiFi, Käse sind auch recht KH arm.

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [benutzer81](#) on Sat, 02 Aug 2008 14:03:08 GMT

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

---

es gibt viele gesundes gemüsesorten mit wenig KH..

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen

Posted by [Haar-in-der-Suppe](#) on Sat, 02 Aug 2008 16:28:22 GMT

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

---

ja aber das sin so die std sachen...die mir auch schon bekannt sin und käse ohne brot oder sonstwas essen is auch nicht so mein ding

---

gruß  
hids

---

---

Subject: Re: Low Carb Fragen  
Posted by [Hammerhaar](#) on Tue, 12 Aug 2008 17:49:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich sage nur: Linsen, Linsen, Linsen...  
Klar, enthalten KH, aber vor allem Mehrfachzucker, dürften aus der Diät-Sicht weniger bedenklich sein.

---