

---

Subject: Sechs Wochen low carb ....

Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:07:51 GMT

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

---

.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....

Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:10:51 GMT

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

---

Ich hab' Schiss dass mein Körper "Wasser zieht" wenn er wieder Kohlenhydrate bekommt und das "trockene" Erscheinungsbild wieder verschwindet.....

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....

Posted by [pilos](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:16:43 GMT

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

---

zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:10Ich hab' Schiss dass mein Körper "Wasser zieht" wenn er wieder Kohlenhydrate bekommt und das "trockene" Erscheinungsbild wieder verschwindet.....

vermeide am anfang nahrungsmitteln mit einem glyx index höher als 50.

1-te woche glyx 50

2-te woche glyx 60

3-te woche glyx 70

danach frei...jedoch vermeide die extrem ungesunde freie fruktose..

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/glyxindex.html>

natürlich...besser wäre es mit der glykämischen last zu fahren...die ist physiologischer ...

[http://www.dr-klaus-gerlach.de/Spektrum/Glykamischer\\_Index\\_-\\_Glyk\\_\\_Las/glykamischer\\_index\\_-\\_glyk\\_\\_las.html](http://www.dr-klaus-gerlach.de/Spektrum/Glykamischer_Index_-_Glyk__Las/glykamischer_index_-_glyk__las.html)

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [tvtotalfan](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:21:14 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:vermeide die extrem ungesunde freie fruktose..

wie bzw. wo erfährt man wo die drinnen ist ?

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [reinforcement](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:25:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:07.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

boah du bist aber schon ne harte sau!

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [pilos](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:26:21 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

tvtotalfan schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:21Zitat:vermeide die extrem ungesunde freie fruktose..

wie bzw. wo erfährt man wo die drinnen ist ?

die ist in nur ganz wenige lebensmitteln drin...meistens diese diät-produkte...mit fruktose als zuckerersatz...

es steht meistens diesen satz drauf..."zur besonderen Ernährung bei Diabetes mellitus im Rahmen eines Diät-Planes" und zusätzlich mit fruktose/fruchtzucker gesüsst...

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:27:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Verstehe.....sehr interessant !

Leider habe ich mich genau auf die Lebensmittel gefreut, die einen hohen glyx index haben - aber ich habe meine Disziplin ja trainiert die letzten Wochen.

Auch auf den Insulinspiegel werde ich wohl verstärkt achten in Zukunft.

pilos schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:16zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:10Ich hab' Schiss dass mein Körper "Wasser zieht" wenn er wieder Kohlenhydrate bekommt und das "trockene" Erscheinungsbild wieder verschwindet.....

vermeide am anfang nahrungsmitteln mit einem glyx index höher als 50.

1-te woche glyx 50  
2-te woche glyx 60  
3-te woche glyx 70

danach frei...jedoch vermeide die extrem ungesunde freie fruktose..

<http://gesuender-abnehmen.com/abnehmen/glyxindex.html>

natürlich...besser wäre es mit der glykämischen last zu fahren...die ist physiologischer ...

[http://www.dr-klaus-gerlach.de/Spektrum/Glykamischer\\_Index\\_-\\_Glyk\\_\\_Las/glykamischer\\_index\\_-\\_glyk\\_\\_las.html](http://www.dr-klaus-gerlach.de/Spektrum/Glykamischer_Index_-_Glyk__Las/glykamischer_index_-_glyk__las.html)

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:30:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

In der Tat eine interessante Erfahrung was dein Körper so mit dir anstellt wenn du zum

Frühstück nur noch Rühreier (natürlich ohne Brot) und Magerquark isst und Mittags und Abends Fisch / Pute / Gemüse / Salat.

reinforcement schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:25zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:07.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

boah du bist aber schon ne harte sau!

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:41:17 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:30In der Tat eine interessante Erfahrung was dein Körper so mit dir anstellt wenn du zum Frühstück nur noch Rühreier (natürlich ohne Brot) und Magerquark isst und Mittags und Abends Fisch / Pute / Gemüse / Salat.

reinforcement schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:25zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:07.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

boah du bist aber schon ne harte sau!

Ich bekomme ja jetzt schon oft genug Unterzuckerungszustände. Und am Ende einer solchen Diät hätte ich sicher 3 mal mehr Muskeln abgebaut als Fett.

Konntest Du etwas beobachten bezüglich des Abbaus von Muskeln im Vergleich zu Fett?

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:47:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Klar habe ich Muskelmasse verloren - aber das war nicht unerwünscht weil ich etwas 'verbaut' ausgesehen habe.

Dagegen angekämpft habe ich durch regelmässiges krafttraining (was EXTREM schwer fällt ohne Energie im Körper), sehr viel Eiweiss (es gibt spezielles low carb Eiweiss-Pulver) und noch ein paar anderen supplements.

Unkreativer schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:41zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:30In der Tat eine interessante Erfahrung was dein Körper so mit dir anstellt wenn du zum Frühstück nur noch Rühreier (natürlich ohne Brot) und Magerquark isst und Mittags und Abends Fisch / Pute / Gemüse / Salat.

reinforcement schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:25zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:07.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

boah du bist aber schon ne harte sau!

Ich bekomme ja jetzt schon oft genug Unterzuckerungszustände. Und am Ende einer solchen Diät hätte ich sicher 3 mal mehr Muskeln abgebaut als Fett.

Konntest Du etwas beobachten bezüglich des Abbaus von Muskeln im Vergleich zu Fett?

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:49:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Na dann Glückwunsch auch von mir!

Ich lasse im Moment das Abendessen weg und genehmige mir immer einen Proteinshake, das ist absolut problemlos und ich vermisse eigentlich nichts.

zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:47Klar habe ich Muskelmasse verloren - aber das war nicht unerwünscht weil ich etwas 'verbaut' ausgesehen habe.

Dagegen angekämpft habe ich durch regelmässiges krafttraining (was EXTREM schwer fällt ohne Energie im Körper), sehr viel Eiweiss (es gibt spezielles low carb Eiweiss-Pulver) und noch ein paar anderen supplements.

Unkreativer schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:41zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:30In der Tat eine interessante Erfahrung was dein Körper so mit dir anstellt wenn du zum Frühstück nur noch Rühreier (natürlich ohne Brot) und Magerquark isst und Mittags und Abends Fisch / Pute / Gemüse / Salat.

reinforcement schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:25zagq schrieb am Fre, 06 Oktober 2006 23:07.... habe ich hinter mir (Kohlenhydrate vermieden wo es geht) und bin ca. 15 Pfund leichter. Weiss jemand was man beachten sollte wenn man wieder Kohlenhydrate zuführt ? Mein Verdauungstrakt wird jubeln vor Freude.....wurde gegen Ende echt unangenehm.....aber wenn's schön macht

boah du bist aber schon ne harte sau!

Ich bekomme ja jetzt schon oft genug Unterzuckerungszustände. Und am Ende einer solchen Diät hätte ich sicher 3 mal mehr Muskeln abgebaut als Fett.

Konntest Du etwas beobachten bezüglich des Abbaus von Muskeln im Vergleich zu Fett?

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [backflash](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:52:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hatte Low Carb irgenwelche Einflüsse (positiv/negativ) auf Deinen Haarstatus?  
Ich bin auch interessiert an einer gemässigten und langfristigen Nahrungsumsstellung und habe recht viel dazu gelesen.  
Neben dem definiertem Erscheinungsbild erfreuen sich auch viele einer zurückgewonnenen "Frische", also gut morgens aufstehen können und weniger Müdigkeit im Tagesverlauf.

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 21:57:48 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

NEIN !  
Mein Schlafbedürfnis ist exorbitant angestiegen (was evtl. auch an den erwähnten Supplements liegen kann) und mit einem niedrigen Blutzuckerspiegel bist du eigentlich immer müde !! Da brauchst du dir nix vormachen.....

Neben dem definiertem Erscheinungsbild erfreuen sich auch viele einer zurückgewonnenen "Frische", also gut morgens aufstehen können und weniger Müdigkeit im Tagesverlauf.[/quote]

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [backflash](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:02:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

OK, danke für die Info! Ich mache auch noch recht viel Sport nebenbei, deshalb möchte ich nicht in einen hypoglykämischen Schock fallen

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:08:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

backflash schrieb am Sam, 07 Oktober 2006 00:02OK, danke für die Info! Ich mache auch noch recht viel Sport nebenbei, deshalb möchte ich nicht in einen hypoglykämischen Schock fallen Für richtige Sportler kommt das ganze eh nicht in Frage. Die Energiegewinnung aus Muskeln und Fett ist einfach zu uneffektiv (und man macht ja kein Sport um Muskeln zu verlieren) im Vergleich zu Kohlenhydraten.

Ich habe auch von Berichten gehört, wo sich die Leute besser gefühlt haben, aber das waren meist Damen um die 50, deren Stoffwechsel nicht mit dem eines 25jährigen, sportlichen Manns zu vergleichen ist.

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:09:31 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Für richtige Sportler kommt das ganze eh nicht in Frage. Die Energiegewinnung aus Muskeln und Fett ist einfach zu uneffektiv (und man macht ja kein Sport um Muskeln zu verlieren) im Vergleich zu Kohlenhydraten.

Ich habe auch von Berichten gehört, wo sich die Leute besser gefühlt haben, aber das waren meist Damen um die 50, deren Stoffwechsel nicht mit dem eines 25jährigen, sportlichen Manns zu vergleichen ist.[/quote]

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [Unkreativer](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:12:06 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zagq schrieb am Sam, 07 Oktober 2006 00:09

Hattest Du die Möglichkeit den Körperfett- und Muskelanteil vorher und nachher zu messen?  
Das wäre ganz interessant zu wissen!

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [backflash](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:14:32 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Werde dann wohl Abstand davon nehmen. Bin weder 50 Jahre alt, noch weiblich (obwohl wenn ich mit 300mg Spiro...Scherz )  
Aber was war mit den Auswirkungen auf den Haarastatus?

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [backflash](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:18:45 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ Unkreativer:

Habe weder vorher noch danach Messungen gemacht (bzw. machen lassen)

---

---

Subject: Re: Sechs Wochen low carb ....  
Posted by [zagq](#) on Fri, 06 Oct 2006 22:32:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ich konnte keine auswirkungen auf den haarstatus beobachten.

ich habe muskelmasse verloren, ja, aber nicht signifikant. die kraft wird auch zurückkommen sobald ich mir wieder mehr carbs gönne.

---