

Handout: Kohlenhydrate, Low Carb & Ketogene Ernährung

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind Energielieferanten, die vor allem in Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Obst, Süßigkeiten und Getränken vorkommen. Der Körper nutzt sie als schnelle Energiequelle.

Kohlenhydratstufen im Überblick

Kategorie	Kohlenhydrate pro Tag	Anteil an der Gesamtenergie	Typische Ernährung
Normale Mischkost	200–300 g	45–60 %	Regelmäßig Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln
Moderate Low Carb	100–150 g	26–40 %	Weniger Stärke, mehr Gemüse & Eiweiß
Low Carb	50–100 g	10–25 %	Kaum Zucker, wenig Getreide, mehr Fett/Eiweiß
Very Low Carb	< 50 g	< 10 %	Fast keine Stärke, viel Gemüse, gesunde Fette
Ketogene Ernährung	< 20–30 g	< 5 %	Sehr fettreich, wenig Eiweiß, kaum KH

Warum reduzieren Menschen Kohlenhydrate?

- Gewichtsreduktion
 - Stabilere Blutzuckerwerte
 - Weniger Heißhunger
 - Unterstützung bei Fettleber, PCOS, Insulinresistenz
 - Therapeutisch: Epilepsie, Migräne (ketogen)
-

Typische Lebensmittel nach Kohlenhydratgehalt

Sehr kohlenhydratarm (0–5 g pro Portion)

- Fleisch, Fisch, Eier
- Käse, Quark, Joghurt (natur)
- Grünes Gemüse: Brokkoli, Zucchini, Spinat
- Öle, Butter, Nüsse (in Maßen)

Mittel (10–20 g pro Portion)

- Hülsenfrüchte (kleine Mengen)
- Beeren
- Einige Milchprodukte
- Dunkle Schokolade (mind. 85 %)

Kohlenhydratreich (30–60 g pro Portion)

- Brot, Brötchen
 - Nudeln, Reis, Kartoffeln
 - Obst (Banane, Trauben, Apfel)
 - Süßigkeiten, Softdrinks, Säfte
-

Wie sieht ein Low-Carb-Tag aus?

Beispiele

- **Frühstück:** Rührei mit Gemüse, Naturjoghurt mit Beeren
 - **Mittagessen:** Salat mit Hähnchen/Feta, Olivenöl
 - **Abendessen:** Gemüsepfanne mit Fisch oder Tofu
 - **Snacks:** Nüsse, Käsewürfel, Gurkenscheiben
-

Wichtige Hinweise

- ausreichend trinken (Wasser, ungesüßter Tee, 1,5 L sind meist ausreichend)
 - Ausreichend Eiweiß (1,2–1,6 g/kg Körpergewicht)
 - Gemüse als Hauptbeilage
 - Bei ketogener Ernährung: medizinische Begleitung sinnvoll
-