



Sie haben den Unicity Activate Leitfaden gelesen und verstehen theoretisch die Unicity Ernährungsprinzipien. Aber die Frage bleibt: **Was genau soll man nun essen?**

Unicity Activate will zwar keinen strengen Ernährungsplan vorschreiben, der in der Hektik des Alltags kaum durchführbar ist, bietet aber detailliertere Informationen für alle, die etwas mehr Anleitung brauchen. Wir haben uns mit globalen Experten für Low-Carb Diäten beraten und haben die folgenden Lebensmittel-Infos zusammengestellt, um Ihnen zu einem optimalen Start auf Ihrem Low-Carb-Weg zu verhelfen. Zum Glück haben Sie zur Unterstützung Produkte, die es viel leichter machen, aber lesen Sie weiter, um nicht irgendwann ratlos vor dem Teller zu sitzen!

Auf einen Blick

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten (Seiten 1-4)

Proteine vorziehen

Fett als Energiequelle

Kohlenhydrate beschränken

Lebensmittel, die Sie eher meiden sollten (Seite 4-7)

Kohlenhydrate und zuckerreiche Lebensmittel

Ungesunde Fette und Öle

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten

Die folgenden Lebensmittel haben eine geringe Auswirkung auf Insulin und sind deswegen Grundlage einer gesunden Ernährungsweise.



1. Proteine vorziehen

Wenn Sie Proteine an oberste Stelle setzen, müssen Sie für jede Mahlzeit hochwertiges Protein wählen. Unten finden Sie eine Liste mit Vorschlägen.

Proteinreiche Lebensmittel

Proteine sind die Bausteine für alle Zellen und das Gewebe in unserem Körper. Sie sind wichtig für die Bildung von Enzymen, Neurotransmitter und viele der Hormone, die für grundlegende Stoffwechselprozesse benötigt werden. Außerdem helfen ausreichende Proteinspeicher dabei, eine gesunde Immunfunktion zu erhalten und beugen dem Verlust unsere fettarmen Muskelmasse vor.

Sehr gute Proteinquellen sind unter anderem:



Rindfleisch



Eier *ganze



Natto



Ente



Tofu



Lamm



Wild



Anderer Fleischersatz



Schweinefleisch



Tempeh



Huhn



Fisch



Milch



Käse



Joghurt (natürlich)



Pute



Meeresfrüchte



2. Fett als Energiequelle

Die Nutzung von Fett als Energiequelle kann einfach sein, zum Beispiel mit etwas zusätzlichem Olivenöl im Salat oder einer Handvoll Nüsse zu einer Mahlzeit. Seien Sie großzügig und verlassen Sie sich darauf: Wenn Sie Ihr Essen so mit Fett bereichern, signalisieren Ihre Geschmacksknospen Ihnen, wieviel Sie hinzufügen sollten und melden sich, wenn es zu viel wird.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen bieten eine großartige, ausgewogene Mischung aus Protein, Fett und Ballaststoffen und bereichern eine Mahlzeit oder Snack mit Biss, Mikronährstoffen und Geschmack. Sie können auch gemahlen und als in vielen Rezepten als Mehlersatz verwendet werden. Außerdem werden sie zu cremiger „Nussbutter“ verarbeitet.



Mandeln



Paranüsse



Leinsamen



Sesamsamen



Cashewnüsse



Walnüsse



Pinienkerne



Kürbiskerne (Pepitas)



Mohnsamen



Pekannüsse



Macadamias



Pistazien



Haselnüsse



Chiasamen

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten

Gesunde Fette und Öle

Gesunde, natürliche Fette und Öle sind für einen gesunden Ernährungsplan unverzichtbar. Fett ist ein wesentlicher Strukturbestandteil aller Zellen unseres Körpers und spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung vieler unserer Hormone, einschließlich unserer Sexual- und Stresshormone. Darüber hinaus ist Fett auch für die Aufnahme unserer fettlöslichen Vitamine (Vitamin A, D, E, K) notwendig. Seit Jahrzehnten konzentriert man sich auf die Reduzierung der Fettaufnahme, aber die Forschung hat inzwischen gezeigt, dass natürliche, gesunde Fette tatsächlich wichtig für eine gesunde Herz-, Gehirn- und Gelenkfunktion sind und fettarme Diäten oft nicht der beste Ansatz zur Gewichtsabnahme sind.



Butter



Ghee



Macadamiaöl



Mandelöl



Kokosnussöl



Creme



Entenfett



Walnussöl



Avocadoöl



Talg



Olivenöl



Schmalz



3. Kohlenhydrate beschränken

Am besten beschränken Sie Kohlenhydrate, indem Sie die meisten Kohlenhydrate über stärkearmes Gemüse zu sich nehmen. Wenn Sie Verdauungsprobleme haben, bevorzugen Sie Gemüse mit einem niedrigen Gehalt an fermentierbaren Ballaststoffen (siehe Liste der Gemüse mit schwach fermentierbaren Ballaststoffen). Wenn Sie Lust auf Süßes haben, greifen Sie zu zuckerarmem Gemüse.

Stärkearmes Gemüse

Wenn wir über unsere Ernährung nachdenken, dürfen wir auch die Mikronährstoffe nicht vergessen. Stärkearmes Gemüse ist ein hervorragender Lieferant für Mikronährstoffe und Ballaststoffe, die eine wichtige Rolle bei Stoffwechselfvorgängen spielen. Darüber hinaus können Ballaststoffe helfen, die Durchgangsdauer der Nahrung durch unseren Verdauungstrakt zu verlangsamen, so dass wir länger satt bleiben. Ein weiterer großer Vorteil von stärkearmem Gemüse ist sein geringer Zuckergehalt. Es lässt Blutzuckerspiegel nicht schnell ansteigen und hält Hunger und Energie dadurch in Balance.

Gemüse mit niedrigem Stärkegehalt kann grob in zwei Kategorien eingeteilt werden: 1) Gemüse mit schwach fermentierbaren Ballaststoffen und 2) Gemüse mit stark fermentierbaren Ballaststoffen. Fermentierbares Gemüse enthält Zuckerarten, die bei empfindlichen Personen Verdauungsbeschwerden auslösen können. Nicht fermentierbares Gemüse enthält weniger von dieser Art von Kohlenhydraten und beanspruchen den Magen-Darm-Trakt oft weniger. Wenn Sie zu einem Blähbauch neigen oder Probleme mit Durchfall, Verstopfung oder Reflux haben, beginnen Sie mit Gemüse von der Liste mit schwach fermentierbaren Sorten und nehmen Sie nach einigen Wochen nach und nach Gemüse von der Liste mit stark fermentierbaren Arten auf.

Langfristig ist Gemüse mit stark fermentierbaren Ballaststoffen hervorragend für die Gesundheit des Mikrobioms, kann aber kurzfristig bei Menschen mit Unverträglichkeiten und Verdauungsproblemen heftige Beschwerden hervorrufen.

Gemüse mit schwach fermentierbaren Ballaststoffen



Alfalfa



Kapern



Mangold



Gurke



Sellerie



Bambussprossen



Karotten



Choy Sum



Endivien



Sellerie

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten

Gemüse mit schwach fermentierbaren Ballaststoffen



Oliven



Ingwer



Kürbis



Tomate



Spinat



Bok Choy



Grüne Bohnen



Rettich



Steckrübe



Zucchini



Blattsalat



Grünkohl



Silberrübe



Brunnenkresse



Gartenkürbis

Gemüse mit stark fermentierbaren Ballaststoffen



Artischocke



Rote Beete



Bittermelone



Rosenkohl



Süßmais



Spargel



Bohnensprossen



Brokkoli



Kohl
(Wombok)



Fenchel



Blumenkohl



Knoblauch



Schalotte



Pilze



Frühlingszwiebel



Zwiebel

Zuckerarmes Obst

Wie Gemüse bietet auch Obst viele ernährungsphysiologische Vorteile, darunter Mikronährstoffe (Vitamine und Mineralien), Flüssigkeit und Ballaststoffe. Allerdings müssen wir auf den Gesamtzuckeranteil von Obst achten, denn wie bei stärkehaltigem Gemüse kann ein hoher Kohlenhydrat-/Zuckeranteil (auch wenn er natürlich ist) den Blutzuckerspiegel erhöhen und damit Hunger auslösen und Energieschwankungen verursachen.

Zuckerarme Früchte bieten jedoch viele Nähr- und Ballaststoffe ohne den hohen Zuckergehalt, was sie zu einem wertvollen Plus für Ihre Ernährung macht.



Erdbeeren



Himbeeren



Zitrone



Kumquat



Aprikosen



Heidelbeeren



Brombeeren



Limette



Passionsfrucht

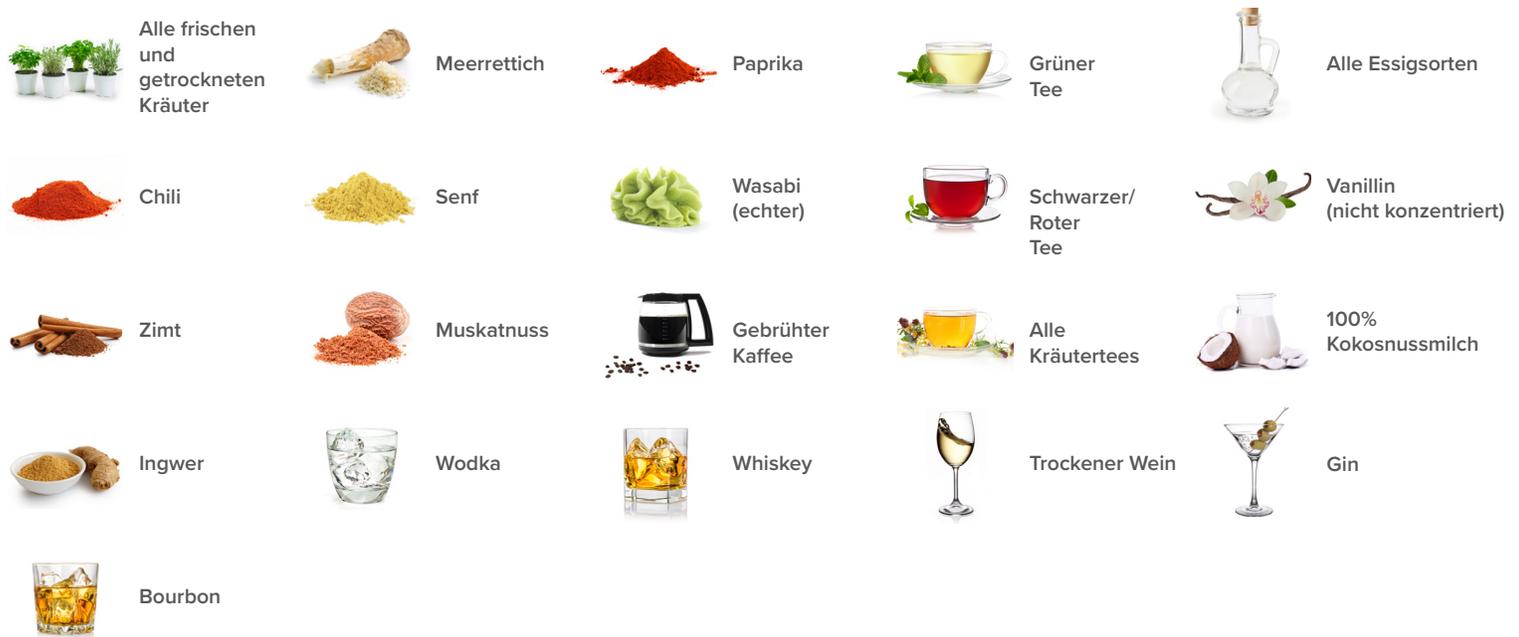


Mandarinen

Lebensmittel, die Sie bevorzugen sollten

Andere

Eine nachhaltige Ernährungsweise kann auch Gewürze, Tees, Kaffee und auch gelegentliche Extras wie Alkohol enthalten.



Lebensmittel, die Sie einschränken sollten

Die folgenden Lebensmittelgruppen beeinflussen das Insulin stärker oder haben andere Eigenschaften, wegen der Sie zweimal überlegen sollten, bevor Sie zugreifen.

Getreide und Cerealien

Sehr lange waren Speisen mit viel Getreide und Cerealien die „Grundlage“ unserer Mahlzeiten. In asiatischen Kulturen ist das noch mehr der Fall. Lebensmittel mit viel Getreide und Cerealien enthalten aber viel Kohlenhydrate, können einen deutlichen Einfluss auf unseren Blutzuckerspiegel haben und im Laufe des Tages zu starken Schwankungen führen. Außerdem haben viele Getreide- und Cerealienprodukte einen negativen Einfluss auf das Mikrobiom und Entzündungswerte. Wer Darmprobleme oder entzündliche Beschwerden hat, sollte sich darauf konzentrieren, folgende Lebensmittel zu reduzieren oder zu meiden:



Lebensmittel, die Sie einschränken sollten

Stärkehaltige Gemüsesorten

Im Gegensatz zu Gemüse mit niedrigem Stärkegehalt weisen stärkereiche Gemüsesorten eine wesentlich höheres Stärke-Ballaststoff-Verhältnis auf. Deswegen werden diese Gemüsesorten meistens schneller verdaut, treiben die Glucose hoch und haben daher eine ähnliche Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und die Stoffwechselfunktionen wie Getreide und Cerealien. Auch wenn dieses Gemüse oft einen guten Nährwert hat, sollten Sie sich eher an die stärkearmen Alternativen halten und diese Gemüse möglichst einschränken.



Klettenwurzel



Konjakwurzel



Kartoffel



Tapioka



Wasserkastanie



Topinambur



Pastinake



Süßkartoffeln



Taro



Yamswurzel

Zuckerreiches Obst

Obst mit einem hohen Zuckergehalt ist ebenso wie stärkehaltige Gemüsesorten eine gute Quelle für Mikronährstoffe und oft auch Ballaststoffe. Diese Früchte sind aufgrund ihres hohen Zuckergehalts aber auch sehr lecker und verführen dazu, zu viel zu essen. Der rasche Anstieg des Blutzuckers nach dem Verzehr dieser Früchte kann außerdem zu plötzlichen Hungerattacken und Energieverlust führen und zur Gewichtszunahme am Bauch führen.



Apfel



Longan



Prune



Drachenfrucht



Fruchtsaft



Birne



Lychee



Datteln



Persimone



Fruktose-Corn-Sirup/HFCS



Mango



Pfirsich



Feigen



Wassermelone



Konservierte / verpackte Früchte



Kirsche



Pflaume



Cherimoya



Trockenfrüchte



Honig

Lebensmittel, die Sie einschränken sollten

Stark verarbeitete Lebensmittel

Lebensmittel, die stark verarbeitet wurden, enthalten typischerweise kaum Nährstoffe, aber dafür viel raffinierten Zucker/ Kohlenhydrate und verarbeitete Öle. Diese Kombination kann zu Nährstoffmangel, erhöhten Entzündungen, unausgewogenen Cholesterinwerten im Blut, Leaky-Gut-Syndrom und Hormonstörungen und damit zu Gewichtszunahme, Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Hautproblemen und mehr führen.



Aufschnitt



Müsliriegel



Tomatensauce



Cookies/Kekse



Aromatisierte Joghurts



Wienerle



Nussriegel



Fertige Marinaden



Ketchup



Kuchen



Aromatisierte Milch



Frühstücks-Cerealien



Fertige Salatdressings



Andere verarbeitete Lebensmittel & Snacks

Verarbeitete Fette

Auf dem Höhepunkt unseres Industriezeitalters wurden Lebensmittel stark verarbeitet, um die Haltbarkeit zu steigern und die Kosten zu senken. Ein großer Bestandteil stark verarbeiteter Lebensmittel sind hochverarbeitete Öle. Diese werden heute zuhause als Kochhilfe genutzt, sind aber auch in vielen industriell hergestellten Lebensmitteln enthalten (v.a. Kuchen, Kekse, Frühstücksflocken, usw.)

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse deuten darauf hin, dass diese verarbeiteten Pflanzen- und Samenöle nährstoffarm und reich an Omega-6-Fettsäuren sind. Obwohl Omega-6-Fettsäuren für die Gesundheit wichtig sind, nehmen die meisten Menschen mit einer westlichen Ernährungsweise viel zu viel davon zu sich. Große Mengen an Omega-6 können sehr entzündungsfördernd sein.

Obwohl Fette und Öle im Allgemeinen gut für uns sind, sollten verarbeitete Fette und Öle gemieden werden. Dazu zählen:



Pflanzenöl



Rapsöl



Distelöl



Margarine



Rapsöl



Pflanzliche Ölmischungen (einschließlich Olivenölmischungen)



Sonnenblumenöl



Traubenkernöl



Olivenöl-Aufstrich



Baumwollsamensöl



Erdnussöl

Lebensmittel, die Sie einschränken sollten

Alkohol

Alkohol ist zwar kein Essen, spielt aber für viele von uns eine wichtige Rolle im Sozialleben. Bei der Ernährungsumstellung ist es ratsam, Ihren Alkoholkonsum möglichst gering zu halten. Aber es ist auch wichtig, was Sie trinken. Die folgenden Getränke sind sehr zuckerreich und sollten gemieden werden:



Auch wenn dieser Leitfaden nicht alle denkbaren Lebensmittel enthält, können Sie auf dieser Basis eine Einkaufsliste schreiben, die Ihnen hilft, Protein an erste Stelle zu setzen, Fett als Energiequelle zu nutzen und Kohlenhydrate zu beschränken. Im Zweifelsfall können Sie sich immer an die kurzen visuellen Hinweise im Low-Carb Unicity Guide halten. Wir haben auch gemerkt, dass die ersten Wochen viele Gelegenheiten zum Lernen bieten. Nach ein paar Wochen haben die Low-Carb Unicity Teilnehmer in der Regel das Know-how, um den Gehalt an Makronährstoffen in ihrem Essen leichter zu verstehen und sind auf dem besten Weg, einen nachhaltigen Low-Carb-Lebensstil zu erreichen. Viel Freude am Essen!