

## Low-Carb Diet (KH reduziert) und Gewichtsreduktion

- LOGI Methode (= Low Glycemic and Insulinemic Diet) ist eine Ernährungsmethode zur Förderung eines niedrigen Blutzucker – und Insulinwertes.
- Das Ziel dieser Ernährungsmethode ist also eine niedrige Glykämische Last zu erzielen.
- Die LOGI Methode eignet sich für Gesunde, bei Übergewicht, bei Metabolischem Syndrom und Typ 2 Diabetes mellitus
- Reduktion der Kohlenhydrate (KH) auf etwa  $\leq 40$  % der Gesamtenergiezufuhr
- KH mit niedrigem glykämischen Index (GL)  $\Rightarrow$  Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte
- Erhöhung der Ballaststoffzufuhr (automatisch durch höheren Gemüseverzehr)
- Erhöhung der Eiweißzufuhr (auf etwa 25 % der Gesamtenergiezufuhr)
- Fettmodifikation (etwa 35 % der Gesamtenergiezufuhr, mehr mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Omega-3-FS)
- LOGI-Ernährungspyramide

## Eiweiß in der Ernährung bei Gewichtsreduktion

Vermehrte Eiweißzufuhr erhöht....

- die Sättigung
- die Satttheit
- die Thermogenese (Körper braucht mehr Kalorien um Eiweiß zu verstoffwechseln)
- die Gewichtsabnahme
- den Erhalt fettfreier Körpermasse bei negativer Energiebilanz

## Die 10 wichtigsten LOGIschen Regeln für einen guten Start in ein neues Lebensgefühl

1. Essen Sie maximal 2-3 mal pro Tag eine kleine Portion Brot, Nudeln oder Kartoffeln. Verzichten bei Getreide auf Weißmehlprodukte.
2. Versuchen Sie abends auf KH-reiche Lebensmittel zu verzichten.
3. Essen Sie zu jeder Mahlzeit viel Gemüse, Pilze, Salat oder zuckerarmes Obst. Diese Komponente sollte immer die Hälfte auf Ihrem Teller ausmachen.
4. Kombinieren Sie zu jeder Mahlzeit immer ein eiweißhaltiges Lebensmittel wie Fisch, mageres Fleisch, Eier, Meeresfrüchte, Hülsenfrüchte, Sojaprodukte, Käse, oder Milch- und Milchprodukte.
5. Verwenden Sie hochwertige Öle wie Raps-, Oliven- oder Nussöle. Bauen Sie in Ihrem Speiseplan fetthaltige Lebensmittel wie Avocado und Nüsse ein.
6. Verzichten Sie auf Fertig- und Lightprodukte. Sie enthalten häufig viele versteckte Zucker.
7. Vermeiden Sie Kombinationen aus Kohlenhydraten und Fett (Croissant, Pizza, Schokokuchen, Schokolade, etc.)
8. Essen Sie dreimal am Tag – sättigen Sie sich dabei intelligent mit viel Ballaststoffen (aus Gemüse, Salat, Pilze, Hülsenfrüchte) und Eiweiß.
9. Trinken Sie ausreichend kalorienfreie Getränke.
10. Erhöhen Sie Ihren Bewegungslevel.

Weitere Informationen über die LOGI-Methode unter [www.logi-methode.de](http://www.logi-methode.de)

## Nur wenn Hunger unverhofft auftaucht: Beispiele für geeignete Zwischenmahlzeiten nach LOGI

- hart gekochtes Ei (evtl. mit Majo 50 % Fett oder Fischpastete)
- Obst/Gemüsestücke: evtl. mit Frischkäse-/Quark-/Joghurdip
- Sauer eingelegtes Gemüse wie Gurken, Oliven, etc., mit Feta gefülltes eingelegtes Gemüse
- Eingelegter Tofu (z.B. in Sojasauce)
- Nüsse gemischt (natur)
- Käsestück
- Fetawürfel
- Hüttenkäse
- Quark (20 %), Joghurtspeise (3,5%) natur mit Obst (Beerenobst) kleingeschnitten plus evtl. Nüsse (1 Hand voll), evtl. etwas Honig
- Milchshake selbstgemacht z.B. mit Beerenobst
- Buttermilchdrink
- Hochwertiger Eiweißriegel mit wenig KH
- Gemischter Salat mit Hülsenfrüchte (Bohnen z.B.), Feta, Oliven, etc.
- Reste von kaltem Fleisch, Geflügel, Fisch
- 1 Scheibe Vollkornbrot mit dick Hüttenkäse plus Kräuter oder körniger Frischkäse oder Quarkzubereitung oder Thunfisch im eigenen Saft oder Fetakäse, dazu Rohkost
- Süßbedarf: dann am besten dunkle/schwarze Schokolade Edelbitter mind. 70 % Kakaobohnenanteil

## Die LOGI-Ernährungspyramide

