



Weitgehend kohlenhydratfreie Lebensmittel

Fleisch & Geflügel

Reines Fleisch ohne Marinaden oder Panade enthält 0 % Kohlenhydrate.

-  **Rindfleisch** (Rumpsteak, Filet, Hackfleisch, Gulasch)
-  **Schweinefleisch** (Kotelett, Schnitzel, Schweinebauch, Speckscheiben)
-  **Geflügel** (Hähnchenbrust, Putenbrust, Entenbrust, Keulen)
-  **Lamm- & Wildfleisch** (Lammkotelett, Hirsch, Reh)
-  **Bacon & Speckschnitte** (ohne Zuckerzusatz)

Fisch & Meeresfrüchte

Unverarbeiteter Fisch ist rein proteinhaltig und fettreich.

-  **Fettfisch** (Lachs, Makrele, Hering)
-  **Magerfisch** (Kabeljau, Seelachs, Scholle, Zander, Forelle)
-  **Thunfisch** (im eigenen Saft oder Öl)
-  **Meeresfrüchte** (Garnelen, Krabben, Hummer) (*Hinweis: Muscheln/Tintenfisch enthalten minimale Spuren von Kohlenhydraten*)

Öle, Fette & Butter

Reine Fette bestehen zu 100 % aus Lipiden und enthalten keinerlei Kohlenhydrate.

-  **Pflanzenöle** (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Avocadoöl)
-  **Kokosöl & MCT-Öl**
-  **Butter & Ghee** (Klärbutter)
-  **Schmalz** (Schweineschmalz, Gänseschmalz)

Käse & Milchprodukte

Sehr harter, lang gereifter Käse ist durch den Reifeprozess praktisch laktose- und kohlenhydratfrei.

-  **Hartkäse** (Parmesan, Alter Gouda, Cheddar, Emmentaler, Bergkäse)
-  **Schnittkäse** (Butterkäse, Tilsiter, Edamer) (*nahezu 0 g*)
-  **Schlagsahne / Creme Fraiche** (*sehr gering, ca. 2–3 g pro 100 g*)

Kohlenhydratarmes Gemüse (< 5 g KH / 100 g)

-  **Blattgemüse & Salate** (~0,5–1,5 g KH)
 - Feldsalat, Kopfsalat, Eisbergsalat, Rucola, Spinat, Mangold
-  **Wasserreiches Gemüse** (~2–3 g KH)
 - Salatgurke, Zucchini, Radieschen, Sellerie (Stangensellerie)
-  **Kohl- & Blütengemüse** (~2,5–4 g KH)
 - Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Grünkohl, Rosenkohl, Weißkohl
-  **Pilze** (~0,5–2 g KH)
 - Champignons, Steinpilze, Pfifferlinge, Austernpilze
-  **Sonstiges Gemüse** (~3–4,5 g KH)
 - Spargel (weiß & grün), Auberginen, Avocados, grüne Paprika, Tomaten (*in Maßen*)

Getränke

Flüssigkeiten ohne Zucker oder Fruchtsaft.

-  **Wasser** (Still & Sprudel)
-  **Kaffee** (schwarz, ohne Zucker & Milch)
-  **Ungesüßter Tee** (Grüner Tee, Schwarzer Tee, Kräutertee)
-  **Zitronenwasser** (ein paar Spritzer auf 1 Liter)

Gewürze & Extras

Zum Verfeinern ohne Kohlenhydrate.

-  **Reines Salz & Pfeffer**
-  **Reine Kräuter** (Rosmarin, Thymian, Oregano etc.)
-  **Echte Gewürze ohne Zuckerzusatz** (Chili, Paprikapulver, Kümmel etc.)

Wichtiger Tipp:

In den nüchternen Magen sollten idealerweise keine Kohlenhydrate gelangen. Nutzen Sie die hier gelisteten Lebensmittel als Starter bzw. Vorspeise für Ihre Mahlzeit. Anschließend können Sie alles essen, was Sie wollen. Die Menge der zuerst verzehrten kohlenhydratfreien Nahrungsmittel sollte ca. ein Drittel der gesamten Mahlzeit ausmachen.

Führen Sie keine „Low-Carb“-Diät durch. Stellen Sie die kohlenhydrat- u. zuckerreichen Lebensmittel nur ans Ende Ihrer Mahlzeit!

Obst enthält Fruchtzucker (Fruktose). Dieser wird, wenn er nicht sofort verbraucht wird, in der Leber zu Fett umgewandelt. Der Fruktoseüberschuß in unserer Ernährung ist heute die Hauptursache der rasch zunehmenden Leberverfettung bei immer mehr Menschen. Obst ist daher heute NICHT mehr als gesund einzustufen. Es sollte wie z.B. Pralinen betrachtet und ggf. als Nachtisch in kleinen Mengen verzehrt werden.

Fallen Sie bitte nicht auf den „High-Protein“-Hype herein. Zu viel Eiweiß schädigt Ihre Nieren nachhaltig und ist daher als gefährlich einzustufen!

Guten Appetit!

Dr. Nicolai Schreck