



**LOW CARB VEGETARISCH**

**INSIDER**

**SO PURZELN DIE PFUNGE NOCH  
SCHNELLER**

# LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

## INHALTSVERZEICHNIS:

▶ Einführung .....	2
▶ Die Arten des Vegetarismus .....	3
▶ Veganismus .....	3
▶ Lakto-Vegetarier .....	4
▶ Ovo-Lakto-Vegetarier .....	4
▶ Pescetarier .....	4
▶ Wie sieht eine vegetarische Low-Carb-Diät aus? .....	5
▶ Vorteile einer vegetarischen Low-Carb-Diät .....	7
▶ Schnellerer Gewichtsverlust .....	7
▶ Schutz vor chronischen Krankheiten .....	8
▶ Bessere Kontrolle über deinen Blutzuckerspiegel .....	8
▶ Mögliche Schwierigkeiten einer vegetarischen Low-Carb-Diät .....	10
▶ Nährstoffmangel .....	10
▶ Stärkere Low Carb-Grippe .....	12
▶ Nahrungsmittel, auf die Du dich konzentrieren solltest .....	13
▶ 5 Tipps für eine erfolgreiche Low-Carb-Diät als Vegetarier .....	17
▶ Fazit .....	19



## Einführung

Es gibt viele gute Gründe, um Vegetarier zu werden. Während manche Leute ihre Gesundheit oder ihren Geldbeutel dabei im Blick haben, essen andere einfach nicht gerne Fleisch – die überwiegende Mehrheit der Vegetarier entscheidet sich jedoch hauptsächlich aus Gründen des Tierwohls dazu, diesen Schritt zu wagen. Und das ist auch richtig so!

Nun bist Du, wenn Du diese Zeilen hier liest, entweder ein Vegetarier, der sich für die Vorzüge einer Low Carb-Diät interessiert, oder jemand, der die Low Carb-Diät bereits durchzieht und nun darüber nachdenkt, auf den Vegetarismus umzusteigen. Vielleicht bist Du aber auch irgendwo dazwischen oder keins von alledem und einfach nur interessiert – auch dann wirst Du in diesem Ratgeber eine Menge lernen können.

Die Low Carb-Diät mit ihrer fettreichen Kost, die sich bei vielen ihrer Anhänger auf fleischlastige Ernährung stützt, als Vegetarier durchzuführen, kann zugegebenermaßen am Anfang wie eine ziemliche Herausforderung erscheinen. Immerhin basiert eine vegetarische Ernährung häufig auf stärkehaltigen Getreideprodukten wie Nudeln und Brot, sowie stärkehaltigem Gemüse und anderen stärkehaltigen Lebensmitteln wie Kartoffeln – aber all diese Dinge sind während der Low Carb-Diät tabu!

Dennoch muss es kein Problem sein, sich auch während der Low Carb Diät vegetarisch zu ernähren und das möchte ich dir gerne mit den Tipps in diesem Ratgeber sowie den dazugehörigen Rezepten zeigen. Lass uns keine Zeit verlieren und direkt einsteigen!



## Die Arten des Vegetarismus

Damit wir alle auf dem gleichen Stand sind und sicher sein können, dass wir das gleiche meinen, wenn wir von bestimmten Dingen sprechen, sollten wir uns zunächst einmal die Arten des Vegetarismus näher anschauen – es gibt nämlich mehr als nur eine Art und Weise, vegetarisch zu leben.

### Veganismus

Jetzt bist Du vielleicht etwas überrascht – Veganer sind doch ihre , eigene' Gruppe? Ja, im Grunde genommen schon, aber per Definition ist auch der Veganismus ein Teil des Vegetarismus. Andersherum funktioniert das natürlich nicht.

Veganer essen keine Milchprodukte, keine Eier, Meeresfrüchte, Geflügel, Fleisch und auch keine anderen Tierprodukte – auch Honig und häufig sogar Wein (der meist durch eine Tierblase gefiltert wird) gehören zur Liste der Lebensmittel, die ein Veganer nicht isst.



### Lakto-Vegetarier

Lakto-Vegetarier essen Milchprodukte, verzichten aber auf Eier, Meeresfrüchte, Geflügel und Fleisch.

### Ovo-Lakto-Vegetarier

Ovo-Lakto-Vegetarier essen keine Meeresfrüchte, kein Geflügel und kein Fleisch, aber Milchprodukte und Eier.

### Pescetarier

Pescetarier essen Fisch und meistens auch Milchprodukte und Eier, dafür aber kein Geflügel und kein Fleisch. Manche Pescetarier verzichten auch auf Meeresfrüchte, andere essen sie.



## Wie sieht eine vegetarische Low Carb-Diät aus?

Eine vegetarische Low Carb-Diät ist natürlich umso einfacher, je ‚liberaler‘ sie ist, also je mehr verschiedene Lebensmittel Du essen kannst. Eine vegetarische Low Carb-Diät, bei der beispielsweise Milchprodukte erlaubt sind, ist bedeutend einfacher und mit mehr Genuss umzusetzen, als eine Diät, in der so gut wie alle tierischen Produkte nicht erlaubt sind. Dennoch ist auch solch eine Low Carb-Diät möglich – man muss nur darauf achten, die fehlenden Nährstoffe durch Zusatzpräparate oder ähnliches auszugleichen. Abgesehen davon funktioniert eine vegetarische Low Carb-Diät genauso, wie eine nicht-vegetarische: Der Konsum von Kohlenhydraten wird auf fast null zurückgefahren, auch der Konsum von Proteinen wird zumindest eingeschränkt, dafür darfst Du eine ganze Menge gesunder Fette essen, um in den Hungerstoffwechsel zu gelangen und dort zu bleiben. So verbrennst Du Unmengen an Fett und wirst schnell Erfolge mit der Diät feststellen können.

Während der Diät sollte sich deine tägliche Kalorienzufuhr wie folgt aufteilen:

- ▶ 5% Kohlenhydrate
- ▶ 15-25 % Protein
- ▶ 70-80% Fett



Am einfachsten umzusetzen ist eine vegetarische Low Carb-Diät, wenn man nur auf Geflügel, Fleisch und Fisch verzichtet. Eier und Milchprodukte sind nährstoffreiche Lebensmittel, deren Produktion auch nicht so einen starken negativen Einfluss auf die Umwelt hat, wie die Produktion von Fleisch. Wenn man sich dann auch noch auf lokal und nachhaltig produzierte Milchprodukte und Eier beschränkt, reduziert das die Umweltbelastung nochmal erheblich.

In diesem Ratgeber werden wir uns hauptsächlich auf Lakto- bzw. Ovo-Lakto-Vegetarismus beziehen. Wenn Du vollständig auf Tierprodukte verzichten möchtest, werde ich dir in Zukunft auch noch einen Ratgeber für die Low Carb-Diät als Veganer an die Hand geben, der das ganze Thema nochmal vertiefen wird.



## **Vorteile einer vegetarischen Low Carb-Diät**

Eine vegetarische Low Carb-Diät bringt zwar gewisse Herausforderungen mit sich, die bei einer , normalen' Low Carb-Diät wegfallen würden – Im Großen und Ganzen aber-, überwiegen die positiven Aspekte die Schattenseiten. Die vegetarische Variante der Low Carb-Diät bietet zahlreiche gesundheitliche Vorteile-, sowie mehr Nachhaltigkeit für Tiere und Umwelt.

### **Schnellerer Gewichtsverlust**

Wenn Du die Low Carb-Diät durchziehst, stehen die Chancen nicht schlecht, dass Du das tust, weil Du gerne abnehmen möchtest. Ganz ähnlich wie die Low Carb-Diät ist auch eine vegetarische Ernährung dafür bekannt, Gewichtsverlust zu fördern.

Dementsprechend gibt es auch eine ganze Hand-voll Studien, die zum Ergebnis kamen, dass eine vegetarische Diät über 18 Wochen dazu führte, dass die Teilnehmer im Schnitt zwei Kilogramm Gewicht mehr abnehmen konnten, als Teilnehmer nicht-vegetarischer Diäten.

Low Carb-Diäten bei übergewichtigen Personen führten in Studien gleichermaßen zu einem verstärkten Verlust von Fett und Körpermasse im Allgemeinen im Gegensatz zu

## LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

nicht- streng kohlenhydratreduzierten Diäten. Wenn Du nun also beide Ernährungsweisen kombinierst und immer am Ball bleibst, sollte es also auch kein Problem für dich sein, die Benefits beider Ernährungsweisen zu kombinieren und für dich zu nutzen, indem Du noch schneller noch mehr Gewicht verlierst – und dabei sogar etwas für die Umwelt und Nachhaltigkeit tust.

### **Schutz vor chronischen Krankheiten**

Eine vegetarische Ernährung wurde in verschiedenen Studien mit einem geringeren Risiko für gleich mehrere chronische Krankheiten in Verbindung gebracht. Studien verbinden den Vegetarismus mit einem geringeren Krebsrisiko und verbesserten Werten verschiedener Risikofaktoren für Herzkrankheiten, einschließlich dem Body-Mass-Index, Cholesterin- und Blutdruckwerten.

Auch die streng kohlenhydratreduzierte Diät wurde auf ihre Auswirkungen auf die Krankheitsvorbeugung untersucht. In einer Studie mit 66 Teilnehmern führte die streng kohlenhydratreduzierte Diät zu einer signifikanten Senkung des Körpergewichts, des Gesamtcholesterinwerts, des LDL-Cholesterins, welches auch als ‚schlechtes Cholesterin‘ bekannt ist, der Triglyceride und des Blutzuckers. All diese Werte sind, wenn sie erhöht sind, Risikofaktoren für Herzerkrankungen.

Andere Studien deuten darauf hin, dass die streng kohlenhydratreduzierte Diät die Gesundheit des Gehirns schützen und bei der Behandlung von Parkinson, Epilepsie, Migräne und Alzheimer helfen könnte – hier ist jedoch weitere Forschung notwendig, um hundertprozentig verlässliche Aussagen zu treffen.

### **Bessere Kontrolle über deinen Blutzuckerspiegel**

Wie Du vielleicht schon weißt, wenn Du dich bereits in die Grundlagen des Hungerstoffwechsels eingelesen hast, stabilisiert die Low Carb-Diät deinen Blutzuckerspiegel. Da Du keine oder nur noch sehr wenige kohlenhydrathaltige Speisen zu dir nimmst, werden auch keine großen Mengen Kohlenhydrate mehr in Glukose umgewandelt – das Auf und Ab deines Blutzuckerspiegels hat ein Ende, Du wirst dich mental klarer fühlen und nicht mehr mit dem berüchtigten ‚Zucker-crash‘ zu kämpfen haben.



Die tolle Nachricht: Auch vegetarische Ernährung unterstützt einen stabilen Blutzuckerspiegel! Eine Studie, die im Jahr 2018 veröffentlicht wurde, untersuchte über einen Zeitraum von fünf Jahren knapp 3000 Menschen hinsichtlich des Zusammenhangs zwischen Vegetarismus und der Gefahr, an Diabetes zu erkranken. Das Ergebnis: Auf eine vegetarische Ernährung umzusteigen reduzierte die Gefahr, an Diabetes zu erkranken um unfassbare 53 %.

Auch Menschen, die bereits an Diabetes leiden, konnte mit einer Ernährungsumstellung geholfen werden: Eine weitere Studie aus dem Jahr 2005 konnte zeigen, dass 81 % der an Typ-2-Diabetes leidenden Studienteilnehmer durch eine Low Carb Ernährung die Einnahme ihrer Diabetesmedikamente entweder reduzieren oder ganz einstellen konnten.

Zusammen ergeben eine vegetarische und Low Carb Ernährung also ein Dream Team – nicht nur in Bezug auf deinen Blutzuckerspiegel oder eine Diabetes-Erkrankung, sondern auch im Hinblick auf einen schnelleren Gewichtsverlust und einen verbesserten Schutz vor chronischen Krankheiten.



## Mögliche Schwierigkeiten einer vegetarischen Low Carb-Diät

Wenn ich dir hier erzählen würde, dass eine vegetarische Form der Low Carb-Diät zu hundert Prozent aus Spaß, Sonne und Blümchen bestünde, wäre ich nicht ganz ehrlich zu dir. Es gibt tatsächlich zwei mögliche Negativseiten an dieser Form der Low Carb-Diät, die sich aber – wenn Du nur darüber Bescheid weißt – hervorragend in den Griff bekommen lassen.

### Nährstoffmangel

Bei einer Low Carb-Diät schränkst Du die Menge an , erlaubten' Lebensmitteln bereits ein – und eine vegetarische Ernährungsweise schränkt die mögliche Ernährung dann noch einmal weiter ein. Das kann, wenn man seine Ernährung nicht vernünftig plant, zu einem Mangel wichtiger Nährstoffe führen.

Bei einer vegetarischen Low Carb-Diät fehlt es den Teilnehmern am häufigsten an Vitamin B12, Eisen, Kalzium und Protein. Gerade die essenziellen Aminosäuren, also

## LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

Proteine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann und meistens aus Lebensmitteln wie Fleisch gezogen werden, benötigen während der Diät umso mehr.

Um die Proteine trotzdem in hinreichender Menge (Denk dran: 15-25 % deiner täglichen Kalorienaufnahme) zu dir zu nehmen, kannst Du folgende Lebensmittel verstärkt konsumieren:

- ▶ Tofu (8g Protein pro 100g)
- ▶ Nüsse und Samen wie:
  - ▶ Kürbiskerne (19g)
  - ▶ Pistazien (20g)
  - ▶ Mandeln (21g)
  - ▶ Sonnenblumenkerne (21g)
  - ▶ Leinsamen (29g)
- ▶ Proteinpulver, welches Du auch in veganer Ausführung erhalten kannst

Achte jedoch bei all diesen Lebensmitteln auf ihren Kohlenhydratgehalt, damit Du nicht zu viele Kohlenhydrate zu dir nimmst und die Effizienz deines Fettstoffwechsels gefährdest. Gerade bei Nüssen und Samen kann der Kohlenhydratgehalt häufig höher sein, als man eigentlich erwartet.

Bei den anderen, wichtigen Nährstoffen, die dir fehlen könnten – also Vitamin B12, Eisen und Kalzium – helfen Nahrungsergänzungsmittel erfahrungsgemäß sehr gut. Zieh zu diesem Thema doch gerne den Ratgeber zum Thema Supplements heran, um zu erfahren, wie Du diese Nährstoffe ansonsten sinnvoll ergänzen kannst und worauf Du beim Kauf von Nahrungsergänzungsmitteln achten solltest.



### **Stärkere Low Carb-Grippe**

Die Symptome der sogenannten Low Carb-Grippe treten relativ zu Beginn der Low Carb-Diät auf. Während dein Körper langsam aber sicher in den Hungerstoffwechsel übergeht, macht dein Stoffwechsel ziemlich starke Veränderungen durch, die zu grippeähnlichen Symptomen wie Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Schlafschwierigkeiten, schlechter Laune oder Muskelkrämpfen führen können.

Die Low Carb-Grippe ist nicht gefährlich, sondern eine normale Reaktion des Körpers auf die Umstellung auf den Fettverbrennungsmodus. Obwohl sie meist nur ein paar Tage dauert und nicht gefährlich ist, kann die Low Carb-Grippe unangenehm sein – vor allem, wenn man nichts unternimmt, um vorzubeugen und die Symptome abzuschwächen oder ganz zu eliminieren. Sie resultiert meist aus einem akuten Mangel an bestimmten Nährstoffen, der jedoch leider verstärkt wird, wenn Du dich für eine vegetarische Version der Low Carb-Diät entscheidest.

Eben diese Symptome kannst Du ziemlich effektiv in den Griff bekommen (und womöglich sogar ganz vermeiden), wenn Du dich an die Tipps hältst, die ich im Ratgeber zur Low Carb-Grippe für dich zusammengetragen habe.

# LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

## Nahrungsmittel, auf die Du dich konzentrieren solltest

Um mit einer vegetarischen Low Carb-Diät erfolgreich zu sein, gibt es genügend abwechslungsreiche Mahlzeiten, die Du dir zaubern kannst. Auf einige Lebensmittel solltest Du besonders viel Wert legen, weil Du mit ihnen auch gesunde Fette, wichtige Proteine und die unerlässlichen Nährstoffe aufnimmst, die Du während der Diät brauchst.

Nachfolgend findest Du eine Auflistung der wichtigsten Lebensmittel für eine vegetarische Low Carb-Diät. In den Klammern dahinter findest Du die Nährwertinformationen auf 100 Gramm. Diese Nährwertinformationen sind jedoch nur Richtwerte und können je nach Marke und Produkt variieren. Achte also bitte darauf, die Nährwertangaben auf der Verpackung nochmal zu checken.

### Gemüse ohne Stärke:

Stärkefreies Gemüse bietet dir wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Nährstoffe und teilweise sogar eine moderate Menge an Proteinen! Dazu gehören:

- **Spinat** (Kohlenhydrate: 0,6 g / Fett: 0,3 g / Eiweiß: 2,8 g)
- **Brokkoli** (Kohlenhydrate: 5 g / Fett: 0,4 g / Eiweiß: 2,8 g)
- **Blumenkohl** (Kohlenhydrate: 2 g / Fett: Spuren / Eiweiß: 2,4 g)
- **Pilze** – hier: weiße Champignons (Kohlenhydrate: 0,6 g / Fett: 0,2 g / Eiweiß: 2,3 g)
- **Grünkohl** (Kohlenhydrate: 2,5 g / Fett: 0,9 g / Eiweiß: 4,2 g)
- **Zucchini** (Kohlenhydrate: 2,2 g / Fett: 0,4 g / Eiweiß: 1,6 g)



### Gesunde Fette:

70 bis 80 Prozent deiner täglichen Kalorienaufnahme musst Du während der Low Carb-Diät über Fette reinholen. Da ist es natürlich besonders wichtig, dass Du dich für gesunde, hochqualitative Fette entscheidest:

- **Olivenöl** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 91,5 g / Eiweiß: 0 g)
- **Kokosnussöl** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 100 g / Eiweiß: 0 g)
- **Avocados** (Kohlenhydrate: 2 g / Fett: 15 g / Eiweiß: 2 g)
- **MCT-Öl** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 91 g / Eiweiß: 0 g; siehe hierzu auch der Ratgeber *Supplements*)
- **Avocadoöl** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 90,5 g / Eiweiß: 0 g)





### Nüsse:

Nüsse sind ein großartiger Lieferant für viele gesunde Fette. Manche von ihnen können jedoch eine ordentliche Menge Kohlenhydrate (und Proteine) enthalten und wir wissen alle, wie schnell man zwei oder drei Hände voll Nüsse essen kann – sei hier also vorsichtig!

- **Mandeln** (Kohlenhydrate: 4,5 g / Fett: 55 g / Eiweiß: 29 g)
- **Walnüsse** (Kohlenhydrate: 6,3 g / Fett: 66,3 g / Eiweiß: 15,3 g)
- **Macadamianüsse** (Kohlenhydrate: 4 g / Fett: 73 g / Eiweiß: 7,5 g)
- **Pistazien, roh** (Kohlenhydrate: 11,6 g / Fett: 51,6 g / Eiweiß: 17,6 g)

### Samen:

Für Samen gilt im Grunde genommen das gleiche wie für Nüsse, auch wenn man von ihnen sicherlich nicht so schnell so viel essen kann. Dafür sind sie perfekt dafür geeignet, sie über alle möglichen Gerichte oder Smoothies zu streuen!

- **Chiasamen** (Kohlenhydrate: 8 g / Fett: 31,1 g / Eiweiß: 17 g)
- **Hanfsamen** (Kohlenhydrate: 2,2 g / Fett: 32 g / Eiweiß: 21 g)
- **Leinsamen** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 30,9 g / Eiweiß: 24,4 g)
- **Kürbiskerne** (Kohlenhydrate: 2,7 g / Fett: 46,3 g / Eiweiß: 35,5 g)



### Vollfett-Milchprodukte:

Vollfett-Milchprodukte sind neben ihrem ordentlichen Fettgehalt besonders für die Aufnahme von Proteinen gut zu gebrauchen.

- **Vollmilch** (Kohlenhydrate: 4,7 g / Fett: 3,5 g / Eiweiß: 3,4 g)
- **Joghurt** (Kohlenhydrate: 4,7 g / Fett: 3,8 g / Eiweiß: 5 g)
- **Käse, bspw. Gouda** (Kohlenhydrate: 0 g / Fett: 30,8 g / Eiweiß: 21,9 g)

### Low-Carb-Früchte:

Im Hinblick auf Fett und Protein können die allermeisten Früchte eigentlich nicht mit sonderlich viel aufwarten – dafür haben sie häufig recht viele Kohlenhydrate. Trotzdem enthalten Früchte wertvolle Vitamine und Antioxidantien, die Du während deiner Low Carb-Diät (und natürlich auch sonst) sehr gut gebrauchen kannst. Genieße Früchte jedoch unbedingt nur in sehr begrenzten Mengen!

- **Beeren, bspw. Heidelbeeren** (Kohlenhydrate: 7,4 g / Fett: 0,6 g / Eiweiß: 0,6 g)
- **Zitronen** (Kohlenhydrate: 3,2 g / Fett: 0,6 g / Eiweiß: 0,7 g)
- **Limetten** (Kohlenhydrate: 1,9 g / Fett: 2,4 g / Eiweiß: 0,5 g)

### Nussbutter:

Nussbutter aus unterschiedlichen Nüssen schmeckt nicht nur besonders gut, sondern lässt sich sowohl beim Kochen, als auch beim Backen oder in Getränken wie Milkshakes, Proteindrinks oder Smoothies hervorragend einsetzen.

- **Mandelbutter** (Kohlenhydrate: 6,5 g / Fett: 55,8 g / Eiweiß: 25,4 g)
- **Erdnussbutter** (Kohlenhydrate: 9,4 g / Fett: 49 g / Eiweiß: 30 g)



### Kräuter und Gewürze:

Viele frische und vor allem getrocknete Gewürze enthalten tatsächlich eine ganze Menge Kohlenhydrate. Normalerweise wirst Du beim Kochen jedoch nicht einmal ansatzweise so viel davon verwenden, dass das für deine Diät relevant werden könnte.

Der Grund, warum ich Gewürze hier aufführe ist: Genuss. Es bringt nichts, wenn Du dich mit Ach und Krach durch die Low Carb-Diät quälst und die jeweils nächste Mahlzeit verfluchst, statt dich darauf zu freuen. Und selbst die reichhaltigsten, leckersten Lebensmittel lassen sich zu einem faden, langweiligen Gericht kombinieren, wenn Du dein Essen beim Kochen nicht ausreichend würzt! Also, probiere ein paar neue Gewürze aus, teste Kombinationen verschiedener Gewürze und genieß dein Essen! Du willst ja schließlich nicht nur deinem Körper, sondern auch deinem Geist etwas Gutes tun.

Zu den wichtigsten Gewürzen, mit denen Du die meisten Gerichte ganz gut abdecken kannst, gehören:

- ▶ Basilikum
- ▶ Paprika
- ▶ Pfeffer
- ▶ Kurkuma
- ▶ Kreuzkümmel
- ▶ Salz
- ▶ Oregano
- ▶ Rosmarin
- ▶ Thymian
- ▶ Petersilie
- ▶ Ingwer

Ich denke, wenn Du diese Gewürze in deinem Gewürzregal zuhause stehen hast, bist Du für die meisten Rezepte gewappnet. Probiere aber für exotische Gerichte gerne auch exotischere Gewürze aus, wenn Du magst!



## 5 Tipps für eine erfolgreiche Low Carb-Diät als Vegetarier

Die Vorteile und möglichen Schwierigkeiten einer vegetarischen Low Carb-Diät kennst Du nun genauso, wie die wichtigsten und nützlichsten Lebensmittel für diese Art der Ernährung. Und auch darüber hinaus habe ich jetzt nochmal fünf besonders wichtige Tipps für dich – wenn Du diese befolgst, kann eigentlich nichts mehr schiefgehen.

### 1. Kohlenhydrate einschränken

Wie bei der nicht-vegetarischen Low Carb-Diät auch ist dieser Tipp der wahrscheinlich grundlegendste von allen, die ich dir geben kann. Wenn Du ihn nicht befolgst, haben alle anderen Anstrengungen keinen Sinn. Um in den Hungerstoffwechsel zu kommen und dort zu bleiben, musst Du zwingend die Aufnahme deiner Kohlenhydrate einschränken. Sie sollten nicht mehr als fünf Prozent deiner täglichen Kalorienaufnahme ausmachen, auch wenn das bedeutet, dass Du dich von einer Menge Lebensmittel, die für eine vegetarische Ernährung eigentlich typisch sind, fernhalten musst. Vermeide also Pasta, Kartoffeln, Quinoa, Reis und stärkehaltiges Gemüse. Auch große Mengen Milchprodukte und Früchte sind keine gute Idee.

# LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

## 2. Jeder Mahlzeit hochwertige Proteine zufügen

Du wirst während der Low Carb-Diät eine moderate Menge an Proteinen benötigen (15-25 %). Die 9 essenziellen Aminosäuren brauchst Du nicht nur zum Überleben, sondern sie helfen dir auch dabei, beim Abnehmen nicht mehr Muskelmasse als unbedingt nötig zu verlieren. Normalerweise sind die besten Quellen für diese Aminosäuren Fleisch – das kannst Du jedoch hervorragend mit Nüssen, Samen und, falls für dich möglich, auch mit tierischen Proteinen aus Eiern und Milchprodukten ausgleichen.

## 3. Gesunde, hochwertige Öle verwenden

Die Low Carb-Diät baut darauf, dass Du große Mengen gesunder Fette zu dir nimmst. Beim Kochen und auch für Salatdressings und ähnliches benötigst Du vor allem hochwertige Öle und Fette. Damit ist nicht zwingend der Preis gemeint, ein höherer Preis geht jedoch häufig damit einher, weil sich hochwertige Zutaten aus nachhaltiger Erzeugung nicht zum Schleuderpreis herstellen lassen. Die ansonsten häufig verwendeten Pflanzenöle, zum Beispiel Sonnenblumen- oder Rapsöl, sind stark verarbeitet. Sie werden dir zwar nicht schaden, ich empfehle dir aber, hochwertigere Öle wie Olivenöl, Kokosnussöl, Avocadoöl und Ghee zu verwenden. Diese Öle helfen dir außerdem dabei, die wichtigen, fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aus deiner Nahrung zu absorbieren.

## 4. 2x am Tag eine Portion Low-Carb-Gemüse essen

Ob Du sie einfach so snackst oder sie in deinen Hauptmahlzeiten verarbeitest: Es ist wichtig, dass Du möglichst zweimal täglich ein oder zwei Portionen Gemüse isst – und zwar natürlich die Sorten Gemüse, die wenige Kohlenhydrate besitzen. Die darin enthaltenen Ballaststoffe sind wichtig für deine Verdauung, die ansonsten gerade am Anfang der Low Carb-Diät Schwierigkeiten machen könnte. Die Ballaststoffe sättigen dich außerdem gut und helfen beim Abnehmen. Noch dazu verfügen Spinat, Zucchini, Avocados oder Blumenkohl über viele wichtige Mikronährstoffe, die wichtig für deine Gesundheit sind.

## LOW CARB ALS VEGETARIER INSIDER

### 5. Verschiedene Kräuter und Gewürze verwenden

Ich habe es ja weiter oben schon mal angesprochen: Gewürze und Kräuter helfen dir dabei, Abwechslung und Spaß in deine Diät zu bringen. Zweimal die gleiche Speise kann, unterschiedlich gewürzt, zu zwei völlig verschiedenen Gerichten werden! Vielleicht ist auch gerade jetzt ein guter Zeitpunkt, einmal neue Gewürze zu testen, die Du noch nie probiert hast.

### Fazit

Dieser Ratgeber konnte dir hoffentlich einen guten Überblick über den Ablauf einer Low Carb-Diät als Vegetarier verschaffen. Du kennst nun die verschiedenen Arten des Vegetarismus und weißt, was diese voneinander unterscheidet. Ich habe dich über die Vorteile und möglichen Nachteile ins Bild gesetzt und dir wertvolle Tipps gegeben, wie Du die Vorteile am besten nutzen und die Schwierigkeiten am besten umschiffen kannst. Du hast außerdem eine ausführliche Liste mit den wichtigsten Lebensmitteln erhalten, die Du bei der vegetarischen Low Carb-Diät zu dir nehmen solltest – zusammen mit den Nährstoffangaben dieser Lebensmittel. Zu guter Letzt habe ich dir meine fünf wichtigsten Tipps gegeben, um diese Diät erfolgreich durchzuziehen.

Der vegetarische Lebensstil ist, richtig angewandt, eine hervorragende Methode, die Gesundheit zu verbessern und gleichzeitig, Umwelt als auch Tiere zu schonen. Egal ob Du diese Entscheidung vor Jahren oder erst vor wenigen Stunden getroffen hast. Hoffentlich konnte dir dieser Ratgeber zeigen, dass man auch eine unorthodoxe Diät wie die Low Carb-Diät als Vegetarier umsetzen kann. Halte dich an meine Tipps und die vorgeschlagenen Lebensmittel, achte auf Makro- und Mikronährstoffe und dann kann eigentlich nichts mehr schiefgehen. Bei Fragen kannst Du dich natürlich jederzeit gerne an mich wenden.

**Ich wünsche dir viel Erfolg!**