



FÜR IMMER SCHLANK – ABER BITTE MIT SAHNE!

Die letzten Pfunde nach der Schwangerschaft wollen nicht weggehen? Von Diäten raten Fachleute ab, weil sie den Jojo-Effekt fördern. Und ständiger Verzicht macht nur unzufrieden. Wir wollten wissen, was hinter der Ernährungslehre Low Carb, High Fat steckt. Eine Möglichkeit, wieder bewusster zu essen?

INTERVIEW: ULI MORANT



Hält wach und macht satt: der Bulletproof Coffee. Dabei wird ein Stück Butter (!) im Kaffee aufgeschäumt

Foto: marekujasz/shutterstock.com

Keine Ahnung, wie Claudia Schiffer das nach ihren Schwangerschaften gemacht hat (und vielleicht wollen wir das auch gar nicht so genau wissen), aber den meisten bleiben zum ersten Baby als Geschenk der Natur auch ein paar Kilo mehr. Von Diäten raten Fachleute grundsätzlich ab, denn sie fördern nur den Jo-Jo-Effekt. Aber was tun, wenn die letzten fünf Kilo endlich weg sollen? Ernährungsumstellung heißt die Erfolgsstrategie. Wir haben Kathrin Koehler getroffen, die als Ernährungscoach für die „Low Carb, High Fat“-Variante (LCHF) plädiert, und wollten von ihr Genaueres wissen.

mum: Was genau ist eine LCHF-Ernährung?

Kathrin Koehler: LCHF steht für „Low Carb, High Fat“. Low Carb kennen ja viele, also die Reduzierung von Kohlenhydraten. Bei LCHF stehen noch die Fette mit auf dem Ernährungsplan. Das heißt: Fett ist erlaubt, aber wir ernähren uns zuckerreduziert, essen keine Nudeln, keine Kartoffeln, keinen Reis, kein Brot. Man ahnt ja gar nicht, wo überall Zucker drin ist, doch es wird einem schnell bewusst, wenn man im Supermarkt die Zutatenlisten genauer liest. Bei LCHF holt man sich die Kohlenhydrate aus dem Gemüse. Low Carb heißt aber nicht No Carb: 30 Gramm Kohlenhydrate über den Tag verteilt dürfen sein. Und dazu konsumiert man ordentlich Fette. Aber bitte nicht falsch verstehen: Man verzehrt keine Butterberge. Fett hat ja doppelt so viele Kalorien wie Kohlenhydrate, wer also einen schönen Löffel Butter zu einer Portion Gemüse isst, hat damit schon ausreichend Fett für eine Mahlzeit.

Wie viel sind denn 30 Gramm Kohlenhydrate an Gemüse?

Ein Kilo Brokkoli hat circa 10 Gramm. 100 Gramm Möhren enthalten allerdings auch schon fast 10 Gramm Kohlenhydrate. Das ist also ganz unterschiedlich.

Macht es einen Unterschied, welche Öle man verwendet?

Gesättigte Fette wie zum Beispiel Butter werden bei dieser Ernährungslehre sehr empfoh-

len. Butter verliert auch endlich dieses Stigma, ungesund zu sein. Wir wissen heute, dass nicht das gesättigte Fett schuld ist, wenn man eher einen Herzinfarkt bekommt, sondern seine Kombination mit den Kohlenhydraten. Lässt man die weg, ist alles gut. Meine Ärztin ist immer überrascht, wie viel Butter oder Sahne ich esse. Ich mache wie die Franzosen gerne Sahnesoßen ans Gemüse oder zu einem Stück Fisch oder Fleisch. Doch meine Werte, die ich regelmäßig überprüfen lasse, sind super.

Fett ist erlaubt, aber gleichzeitig ist Zucker verboten

Das klingt aber total ungesund. Genau so, wie man es doch eigentlich nicht machen soll. Woher kommt diese neue Erkenntnis? Ist das medizinisch belegt?

Wir haben in Deutschland den Trend aus Amerika übernommen, viele Kohlenhydrate zu essen und möglichst fettarm. Auch viele Ärzte vermitteln das heute noch so. Es gab aber immer Wissenschaftler, die propagiert haben: Esst mehr Fett. Die wurden jedoch gar nicht gehört, weil die Mehrheitsmeinung eine andere war oder ist. Aber wenn man Zucker und Kohlenhydrate weglässt, kann man wirklich jegliche Form von Fett essen, ohne zuzunehmen. Vielmehr kommt man in einen Stoffwechsellzustand, der sich Ketose nennt: Man verbrennt dann nicht mehr Zucker, um Energie zu bekommen, sondern Fett.

Das Weglassen des Zuckers ist aber der entscheidende Schlüssel, oder?

Ja. Durch das Weglassen des Zuckers ist man auch fokussierter, kann besser denken und ist allgemein konzentrierter. Zucker wirkt auf

das Gehirn manchmal ähnlich wie eine Droge. Es gibt dazu auch interessante Versuche, in denen man Ratten Kokain oder Zucker angeboten hat. Das Erstaunliche: Sie bevorzugten Zucker.

Konzentration lässt sich gut über die Ernährung steuern. Ich trinke zum Beispiel morgens meinen Bulletproof Coffee und weiß, ich bin danach wach und hoch konzentriert. Außerdem denke ich die nächsten fünf, sechs Stunden nicht ans Essen.

Was bitte ist „schusssicherer Kaffee“?

Das ist Kaffee mit einem Stück Butter drin und verschiedenen Ölen ...

Das klingt ja widerlich!

Ja, ich weiß. Ich habe fast fünf Jahre gebraucht, bis ich mich das erste Mal überwinden konnte, ihn zu kosten. Das Ganze ist natürlich nur erträglich, wenn man die Butter mit einem Rührstab verquirlt. Aber man kann den Kaffee mit verschiedenen Aromen verfeinern, etwa mit Zimt, oder ich gebe auch manchmal etwas Kokosöl mit rein, dann schmeckt er richtig gut.

LCHF ist aber keine Diät, oder?

Nein, es ist definitiv eine Ernährungsumstellung. Wenn man LCHF als Diät macht, gibt es den bekannten Jo-Jo-Effekt.

Wie sind Sie zu LCHF gekommen?

Ich habe schon ganz viele Diäten ausprobiert und immer wieder schön zugenommen, sobald ich damit aufgehört hatte. Dann hörte ich von LCHF und dachte, das klingt total falsch. Aber die einzige Chance, die ich noch hatte, um von meinem Gewicht runterzukommen, war eine Ernährungsumstellung. Als ich dann las, was man alles essen darf, klang das nicht nach Verzicht, sondern einfach lecker, also habe ich es ausprobiert und es hat prima geklappt.

Würden Sie diese Ernährung Schwangeren oder stillenden Müttern empfehlen?

In der Schwangerschaft wird LCHF für Mütter empfohlen, die Probleme mit Schwangerschaftsdiabetes haben. Schwangere können

sich durchaus so ernähren, denn sie bekommen dadurch viel Kraft und Energie. Die Vitaminversorgung ist über Obst und Gemüse gedeckt. Zudem wird eben komplett auf Zucker verzichtet und es werden einfach nur weniger Kohlenhydrate gegessen. Ich könnte für Schwangere generell kein Ernährungskonzept anbieten, bei dem es um Verzicht geht.

Ist es auch eine gute Möglichkeit, um nach der Schwangerschaft die letzten Kilos zu verlieren? Meist bleiben ja doch ein paar hängen und wollen einfach nicht weggehen ...

Ja, es ist vor allem eine gute Möglichkeit, sich wieder darauf zu besinnen, was und wie viel man isst.

Achten Sie auch darauf, dass sich Ihr Kind nach LCHF ernährt?

Nein. Meine Tochter darf alles essen, was sie will. Sie hat eine normale Figur, bekommt auch Süßigkeiten und wird von mir in dieser Beziehung völlig in Ruhe gelassen. Ich backe ihr auch Kuchen mit Zuckerglasur und Streuseln drauf. Es gibt gar keinen Grund, sie hier zu behelligen. Ich weiß natürlich, dass ihr Zucker im Zweifel nicht so guttut, aber ich will sie nicht stigmatisieren, nur weil ihre Mutter Ernährungscoach ist. Sie soll sich ganz normal ernähren.

Gibt es eine spezielle Fortbildung für LCHF-Trainer?

In Deutschland ist das kein geschützter Beruf, hier kann jeder Ernährungsberater sein. Ich persönlich finde das nicht gut, denn selbst wenn du angeln gehen willst, brauchst du einen Angelschein, aber du darfst dich einfach so Ernährungsberater nennen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung bietet natürlich eine Ernährungs- oder Diätberaterausbildung an. Aber hier wird die klassische Nahrungspyramide gelehrt.

Ich berate mit der Expertise, dass ich selbst super Erfahrungen mit LCHF gemacht habe, und nicht, weil ich so viele Zertifikate habe. Das sage ich auch ganz offen dazu. Und ich ersetze keine medizinische Beratung, das darf ich auch gar nicht. Es hilft natürlich, dass ich



Sahne und Butter sind ausdrücklich erlaubt bei LCHF. Wer gleichzeitig auf Zucker verzichtet, nimmt auch nicht zu

ausgebildeter Coach bin. Wichtig bei meinen Seminaren ist die Gruppendynamik, denn gerade die Umstellungsphase ist nicht so ganz einfach, da müssen alle irgendwie durch. In dieser Phase kann es zu Schlafstörungen kommen oder man fühlt sich schlapp. Bei manchen wirkt der Verzicht auf Zucker sogar wie ein kleiner Entzug.

Sie sind Working Mum und Journalistin. Ist das zweite Standbein auch dem Wiedereinstieg nach der Elternzeit geschuldet oder hat sich das so ergeben?

Nein, das hat sich während meiner Ausbildung als Trainerin im Online- und Social-Media-Bereich ergeben. Aber grundsätzlich gibt mir die Freiberuflichkeit natürlich die Freiheit, für meine Tochter da zu sein, wenn ich muss und will. Ich bin nicht festgetackert an einen Bürostuhl, nur weil mir einer sagt, ich hätte dort zu sitzen.

Ihre Kurse finden alle online statt. Als Selbstlernkurse oder mit aktivem Coaching?

Mit den Selbstlernkursen kann man jederzeit anfangen. Man bucht einen kleinen oder größeren Kurs, kriegt dann Zugang zu meiner Trainingsplattform und ruft die Inhalte ab.

So funktioniert „Low Carb, High Fat“

Wer mehr zu dem Thema wissen oder der Trainerin Kathrin Koehler direkt Fragen stellen möchte, kann das in zwei kostenlosen Live-Webinaren tun, die sie exklusiv für *mum*-Leserinnen anbietet. Der erste Termin findet am 30. August statt, der zweite Termin ist am 5. September jeweils um 20.00 Uhr. Die Anmeldung erfolgt auf der Website lchf-institut.de. Hier gibt es auch einen kostenlosen Videokurs.

Man hat hier auch immer wieder die Möglichkeit, mir über einen Fragebogen Feedback zu geben, aber ich bin in keiner Form für den Teilnehmer anwesend. Ich gebe dann Feedback, wenn ich denke, dass es gebraucht wird, aber eigentlich ist das völlig unabhängig voneinander.

Im Gruppencoaching läuft das ganz anders. Da sind wir zusammen auf Facebook in einer Gruppe und treffen uns mehrfach die Woche zu fixen Terminen.

Wie ist die Altersstruktur der Gruppen?

Ich habe Frauen zwischen 26 und 70 Jahren und sehr viele zwischen 30 und 50, hier liegt der Schwerpunkt. Das Thema verbindet jedoch über die Altersgrenzen hinweg.



Kathrin Koehler ist Working Mum und Ernährungscoach

Van
Müttern
für Mütter