

450 000  
verkaufte  
Exemplare

systemed

F. Mangiameli | Dr. N. Worm | A. Knauer

# LOGI-GUIDE

Tabellen mit über 500 Lebensmitteln,  
bewertet nach ihrem glykämischen Index und  
ihrer glykämischen Last

# LOGI METHODE<sup>®</sup>



F. Mangiameli | Dr. N. Worm | A. Knauer

# LOGI-GUIDE

Tabellen mit über 500 Lebensmitteln,  
bewertet nach ihrem glykämischen Index und  
ihrer glykämischen Last

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.low-carb-fans.de](http://www.low-carb-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

## Die LOGI-Methode in aller Kürze

Fett ist nicht der Übeltäter . . . . .	4
Kohlenhydrate als Schlankmacher: Eine dicke Lüge! . . . . .	5
Warum machen Kohlenhydrate dick? . . . . .	6
Der glykämische Index (GI) . . . . .	8
Der Glyx allein macht nicht glücklich . . . . .	11
Die glykämische Last (GL) . . . . .	12
Typische Glyx-Irrtümer . . . . .	16
Der Insulinstoffwechsel . . . . .	18
Bewegung muss sein! . . . . .	22
Low-Carb ist nicht gleich Low-Carb. . . . .	26
LOGI und Gesundheit . . . . .	27
LOGI versus Atkins . . . . .	28
Die LOGI-Pyramide . . . . .	30
LOGI versus Low-Fat . . . . .	33
Auf die Kombination kommt es an . . . . .	38

### Auf einen Blick

Ballaststoffe . . . . .	46
Eiweiße . . . . .	58
Omega-3-Fettsäuren . . . . .	70
Vorsicht, Zuckerfalle! . . . . .	85

# INHALT: LOGI-GUIDE.

## Die LOGI-Tabellen

Brot und Brötchen . . . . .	42
Reis . . . . .	44
Getreide . . . . .	45
Frühstücksflocken und Müsli . . . . .	47
Nudeln und Kartoffeln . . . . .	48
Gemüse . . . . .	50
Obst und Früchte . . . . .	53
Hülsenfrüchte . . . . .	56
Milch und Milchprodukte . . . . .	61
Käse und Eier . . . . .	62
Fleisch und Wurst . . . . .	64
Fisch und Meeresfrüchte . . . . .	67
Nüsse und Samen . . . . .	71
Fette und Öle . . . . .	72
Alkoholfreie Getränke . . . . .	74
Alkoholische Getränke . . . . .	75
Fertigprodukte . . . . .	76
Diät- und Sportlerprodukte . . . . .	78
Süßes und Snacks . . . . .	80
<b>Versteckte Zucker – die große Liste . . . . .</b>	<b>86</b>

**Fett ist nicht der Übeltäter. Die Menschen werden immer dicker und das, obwohl sie auf das dringende Anraten der Fachgesellschaften immer weniger Fett verzehren.**

Fett wurde jahrzehntelang für die Entstehung von Übergewicht und für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht. Doch wie ist es dann zu erklären, dass trotz geringerer Fettanteile im Essen die Anzahl übergewichtiger Menschen kontinuierlich ansteigt?

Die Erfahrung aus der Praxis zeigt, dass der Fettkonsum vor allem während und nach Diäten häufig stark eingeschränkt wird. In Ernährungsprotokollen vieler Übergewichtiger tauchen Lightprodukte wie entrahmte Fruchtjoghurts, entrahmte Milch, fettreduzierter Käse auf. Die Butter als Brotaufstrich wird in der Regel durch fettarmen Frischkäse oder Magerquark ersetzt. Öle und Fette werden auch beim Kochen gemieden, weil sie so viele »Fettpunkte« liefern: Das Anbraten von Fleisch und Dünsten von Gemüse erfolgt immer öfter in beschichteten Pfannen.

Das Motto »Fett sparen, wo es nur geht« hat sich in den Köpfen fest verankert. Wer schlank bleiben will, wählt einen möglichst dünnen Brotbelag. Käse oder Wurst ohne Brot sind absolut tabu. Je dicker die Scheibe Brot und je dünner die Wurst oder der Käse obendrauf, desto besser. Deswegen

**FETT IST NICHT ..  
DER ÜBELTÄTER.**

kommen die beliebtesten Zwischenmahlzeiten vom Bäcker um die Ecke oft »nackt« daher: Vollkorn- oder Rosinenbrötchen werden gerne pur als schneller Imbiss verzehrt. Besonders groß ist das Geschmackserlebnis solcher fettarmer, kohlenhydratreicher Gerichte nicht, schließlich fehlt der wichtige Geschmacksträger Fett. Um die unbefriedigten Gelüste zu stillen, werden guten Gewissens und bedenkenlos fettarme Süßigkeiten genascht – als wären Gummibärchen & Co. figurfreundlich ...

Kann das wirklich ideal sein? Wohin solche Ernährungsweisen führen, können wir täglich auf der Straße beobachten: Über 60 Prozent der Deutschen sind inzwischen übergewichtig!

### **Kohlenhydrate als Schlankmacher: Eine dicke Lüge!**

Eine fettarme Ernährung geht oft mit einem höheren Kohlenhydratverzehr einher, denn fettreduzierte oder fettfreie Produkte enthalten meist sehr viel Zucker und Stärke. Reichlich Vollkornbrot, aber auch Reis, Nudeln und Kartoffeln sind aus der fettarmen Ernährung nicht mehr wegzudenken. Dies scheint kein Problem, denn angeblich machen sie satt und schlank, stimmt's? Nein, genau das Gegenteil ist der Fall!

Die stärke- oder zuckerhaltigen Nahrungsmittel verursachen problematische Blutzuckerschwankungen. Essen Sie beispielsweise eine Scheibe Weißbrot, schnellt Ihr Blutzucker in die Höhe.

Das hängt damit zusammen, dass der Körper die Stärke aus dem Brot sehr schnell in ihre einzelnen Zuckerbestandteile aufschließen kann: Diese Zucker »schießen« schon kurz nach der Mahlzeit ins Blut. Hohe Blutzuckerwerte führen zur Ausschüttung des blutzuckersenkenden Hormons Insulin.

Die Folge: Nach einer besonders hohen Insulinausschüttung sinkt der Blutzucker nicht nur wieder auf den Normalwert, sondern noch weiter ab. Folge ist eine Unterzuckerung, die als Hunger empfunden wird. Vielleicht haben Sie schon einmal an sich selbst beobachtet, was dann passieren kann: Zwei bis drei Stunden nach einer stärke- bzw. zuckerreichen Mahlzeit fangen eventuell die Hände an zu zittern, lässt die Konzentrationsfähigkeit nach und ein unwiderstehlicher Appetit und Hunger tritt auf. Kohlenhydrate sind deswegen Hungermacher!

Um den Blutzucker wieder anzuheben, greift man oft automatisch wieder zu Zucker und Stärke. Zum Beispiel zu Weißbrot, Schokoriegel oder Nudeln. Und schon schießt wieder der Blutzucker in die Höhe und löst eine hohe Insulinausschüttung aus. Die nächste Unterzuckerung ist absehbar – ein Teufelskreis.

# WARUM MACHEN KOHLENHYDRATE DICK?

■ Kohlenhydrate sind Hungermacher. Sie verführen dazu, mehr zu essen und damit mehr Kalorien zuzuführen als wir brauchen. Und mehr als wir essen würden, wenn die Nahrung dank einer günstigeren Zusammensetzung besser sättigen würde.

■ Schweine werden nicht etwa mit Fett, sondern mit Getreide gemästet, damit sie möglichst schnell dick werden. Dieses einfache Prinzip des Mästens funktioniert auch beim Menschen. Essen wir geringe Mengen Kohlenhydrate, dienen diese als Lebensenergie und werden verbrannt. Essen wir jedoch mehr Kohlenhydrate als wir verbrennen können, wird ihr Überschuss einfach in Fett umgewandelt!

■ Das blutzuckersenkende Hormon Insulin ist entscheidend am Wachstum der Fettdepots beteiligt. Essen wir viele Kohlenhydrate, wird viel Insulin ausgeschüttet. Es senkt den Blutzucker, hemmt gleichzeitig die Fettverbrennung in der Muskulatur und fördert die Fetteinlagerung im Fettgewebe! Insulin ist also ein Masthormon.