



LIEBLINGSREZEPTE

ISS DICH GLÜCKLICH

LOW CARB VEGETARISCH

Yanca Nachtsheim

ISS DICH GLÜCKLICH

Low Carb vegetarisch



Herzlich Willkommen

Dieses Kochbuch fällt in die Kategorie Low Carb. Du bekommst von mir leckere Rezepte und Grundlagen, die vegetarisch, glutenfrei und ohne Soja sind.

Ich tue mich schwer mit dem Kategorisieren von verschiedenen Ernährungsarten, denn es gibt nicht die eine, einfache Wahrheit. Ich predige keine bestimmte Diät und Kalorienzählen halte ich für Unfug.

Aber wir verzehren in Deutschland und vielen anderen westlichen Ländern insgesamt zu viel Zucker und hochverarbeitete Kohlenhydrate. Morgens Müsli, mittags ein Teller Nudeln und abends Brot, das ist am Ende des Tages einfach zu viel. Wir dürfen die Energieaufnahme an die körperliche Aktivität anpassen. Eine Stunde Sport, also richtig anstrengend und durchgeschwitzt, dann passt ein Teller Nudeln. Um einen Vergleichsmaßstab zu bekommen. Mittlerweile sind 54 % der Deutschen übergewichtig und 56 % der Normalgewichtigen metabolisch krank. Ein Großteil unserer Krankheiten kann durch eine ausgeglichene Ernährung vermieden werden.

In unserem Darm tummeln sich viele Bakterien, die zwischen 700 Gramm und 3 Kilogramm deines Körpergewichtes ausmachen: das Mikrobiom. Ganze 80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm und brauchen

die richtige Nahrung, um gut zu funktionieren. Wirklich wichtig sind wenig hochverarbeitete Lebensmittel. Der größte Anteil in unserer Nahrung sollten viele verschiedene Pflanzen sein. Obst, Gemüse, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte.

Diese sind nährstoffreich, natürlich und im besten Fall, biologisch erzeugt. Im Wort Lebensmittel steckt ‚Leben‘, und genau das soll unsere Nahrung uns geben, Leben und Energie. In fertigen, verarbeiteten Lebensmitteln stecken häufig Zusatzstoffe wie z.B. Aromen, Geschmacksverstärker, Farbstoffe und Konservierungsmittel, die sich negativ auf dein ganzes System auswirken.

Gehirn und Darm sind direkt über die Darm-Hirn-Achse miteinander verbunden. Die Kommunikation erfolgt über Darmbakterien, Hormone, Botenstoffe und sensorischen Neuronen. Das beeinflusst nicht nur Hunger und Appetit, sondern auch deine Stimmung, deine Emotionen und kognitiven Fähigkeiten. So bekommt iss dich glücklich nochmal eine tiefere Bedeutung.

Auch das funktioniert Wechselseitig. Stress, negative Gedanken und Gefühle beeinflussen deine Darmflora ebenso.

Wir wissen intuitiv, was unserem Körper gut tut. Leider wird diese Intuition durch Nahrungsmittel, die das Suchtzentrum ansteuern, zunichte gemacht.

Zudem steht Essen ganz eng mit unseren Emotionen in Verbindung. Übergewicht, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und

ernährungsbedingte Krankheiten sind nur Symptome. Die Themen liegen oft tiefer und die Frage ist: Was möchten dein Körper und deine Seele dir zeigen? Das herauszufinden ist eine sehr spannende Reise zu dir selbst.

Ich wünsche dir viel Freude mit den Rezepten.