



# Wildle BLAUBEEREN AUS KANADA



## Top Fit mit Low Carb & WILDEN BLAUBEEREN AUS KANADA

Eine kohlenhydratarme Ernährung kann in vielen Fällen sinnvoll sein: Sei es, um schneller zur Wunschfigur zu gelangen, bei Diabetes oder auch, um den Stoffwechsel anzukurbeln. Wir verraten, was hinter dem Ernährungsprinzip steckt und haben köstliche Low-Carb-Rezepte entwickelt.



# Wenig Kohlenhydrate, viel Power gesund ernähren mit wilden Blaubeeren



## Was sind Kohlenhydrate?

Neben Fett und Eiweiß sind Kohlenhydrate ein wichtiger Energielieferant in unserer Nahrung. Es gibt zum einen einfache Kohlenhydrate wie Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker), die relativ schnell ins Blut gehen. Zum anderen gibt es aus mehreren Bausteinen zusammengesetzte Kohlenhydrate, zum Beispiel Stärke. Die muss der Körper erst wieder in seine Einzelbauteile, also Zuckermoleküle, zerlegen, um die Energie verfügbar zu machen. Die Zuckermoleküle gelangen ins Blut und werden dort mit Hilfe von körpereigenem Insulin in die Zellen transportiert.

## Warum ist weniger besser?

Eine kohlenhydratreiche Ernährung lässt den Blutzuckerspiegel sehr stark schwanken. Das löst Heißhungerattacken aus und kann langfristig sogar die Entstehung von Diabetes begünstigen. Eine kohlenhydratarme („Low Carb“) Ernährung hingegen sorgt für einen stabilen Blutzuckerspiegel und bringt den Körper dazu, Energie aus seinen Fettreserven zu ziehen.



## Low Carb heißt nicht No Carb!

Sollten wir ganz auf Kohlenhydrate verzichten? Ganz sicher nicht, denn sie dienen als wichtiger Energiespender. Außerdem sind sie ohnehin in den meisten Lebensmitteln enthalten, in Spuren sogar in Fleisch und Fisch. Mit einer kohlenhydratreduzierten Ernährung können wir aber ganz einfach unseren Stoffwechsel auf Trab bringen und überflüssige Pfunde purzeln lassen. Wichtig dabei: die richtige Auswahl des Essens und ausreichend Bewegung!

## Wilde Blaubeeren sind dabei

Low Carb bedeutet nicht, ausschließlich fett- und eiweißreiche Lebensmittel zu essen. Wilde Blaubeeren aus Kanada, zum Beispiel, sind eine ideale Zutat für die Low-Carb-Küche, denn sie haben einen günstigen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel, liefern wertvolle Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und vor allem: viel Geschmack!

**Wilde Blaubeeren gedeihen in den weiten Landschaften im Osten Kanadas. Sie lassen sich nicht anpflanzen. Nur wo die Bedingungen stimmen, wachsen sie wild. Die Natur hat sie mit wertvollen Antioxidantien, Ballaststoffen und Vitaminen ausgestattet. Und das Beste: Sie sind – tiefgekühlt oder im Glas – das ganze Jahr über bei uns erhältlich.**





# Das steht auf dem Speiseplan

Die besten Lebensmittel für Low Carb und welche Sie eher meiden sollten:

“**\*Hinweis:** Wilde Blaubeeren aus Kanada sind tiefgefroren ohne Zusatz von Zucker verfügbar.

## Gut geeignet

- › Fleisch, Geflügel
- › Fisch und Meeresfrüchte
- › Eier
- › Naturbelassene Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Quark, Milch und Buttermilch
- › Stärke- und zuckerarme Gemüse wie Salate, Kohl, Spargel, Pilze, Bohnen, Spinat und Mangold
- › Früchte mit günstigem glykämischen Index wie **wilde Blaubeeren\***, Grapefruits und Kirschen



## Weniger geeignet

- › Wurstwaren (können Zucker enthalten)
- › Milchprodukte mit zuckerhaltigen Fruchtzubereitungen oder Streusel
- › Brot
- › Müsli
- › Nudeln
- › Reis
- › Stärke- oder zuckerhaltige Gemüse wie Kartoffeln, Mais und Rote Bete
- › Früchte mit ungünstigem glykämischen Index wie reife Bananen, Mangos, Feigen, Ananas und Melonen
- › Süßigkeiten



Hier geht's zum Rezept

Wir empfehlen:

## Blaubeer-Lamm-Saltimbocca mit Grillgemüse

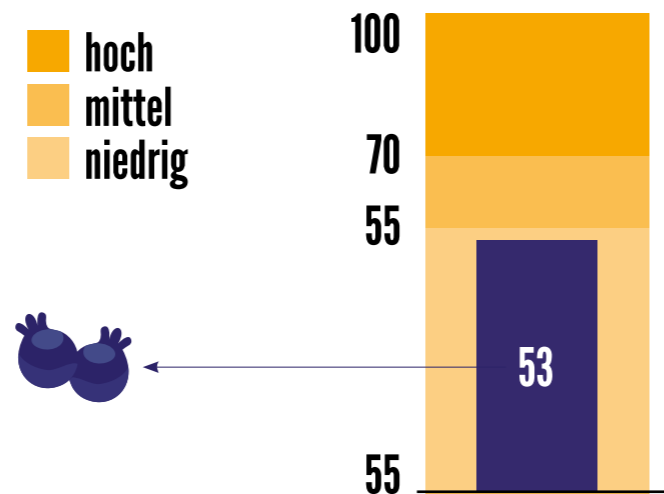
*Zartes Fleisch gefüllt mit aromatischen Blaubeeren – eine raffinierte Kombination!*



# Das Maß der Kohlenhydrate: GI + GL

## Glykämischer Index (GI)

Er gibt an, wie ein Lebensmittel auf den Blutzuckerspiegel wirkt. Als Referenzwert ist der blutzuckersteigernde Effekt von purer Glucose mit 100 festgelegt – schneller geht kein Kohlenhydrat ins Blut. Brot, Nudeln, Süßigkeiten und Kartoffeln weisen alle einen hohen glykämischen Index von über 70 aus. Solche Lebensmittel führen zu Heißhungerattacken, vermehrter Nahrungsaufnahme und erhöhter Fettspeicherung. **Wilde Blaubeeren** aus Kanada hingegen haben einen niedrigen glykämischen Index von 53 und eignen sich daher ideal für einen Low-Carb-Diätplan.



## Glykämische Last (GL)

Noch exakter lassen sich Kohlenhydrate mit der sogenannten glykämischen Last bewerten. Sie gibt nicht nur an, wie schnell die Kohlenhydrate in einem Lebensmittel den Blutzuckerspiegel erhöhen, sondern bezieht auch die Menge der enthaltenen Kohlenhydrate insgesamt mit ein. Eine GL von mehr als 20 gilt als hoch, elf bis 19 als mittel und alles unter 10 als niedrig. Auch hier schneiden **wilde Blaubeeren** sehr gut ab: Ihre glykämische Last liegt bei 6,5.



[Hier geht's zum Rezept](#)

Wir empfehlen:

### Spinat-Tofu-Gnocchi auf Blaubeer-Tomatensauce

*Basis für die Gnocchi ist eiweißreicher Tofu.  
Die fruchtige Soße passt perfekt dazu.*



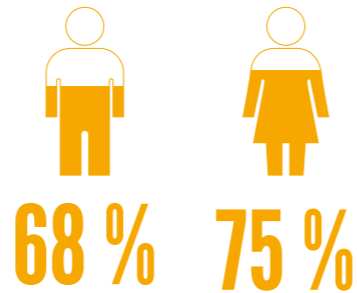


# So wichtig sind Ballaststoffe

„ Wer seinen Blutzuckerspiegel möglichst stabil halten möchte, sollte auf einen hohen Ballaststoffanteil im Essen achten, denn diese Faserstoffe verlangsamen die Aufnahme von Kohlenhydraten ins Blut. Manche Ballaststoffe schützen außerdem vor Störungen im Fettstoffwechsel. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, pro Tag mindestens 30 g der gesunden Faserstoffe zuzuführen.

+30 g  DAY

Leider liegen in Deutschland rund 75 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer unter diesem Wert.



Wilde Blaubeeren können einen wichtigen Beitrag zur Versorgung mit Ballaststoffen leisten. Eine Portion von 150 Gramm wilden Blaubeeren liefert bereits 20 Prozent des Tagesbedarfs.

150 g  = +20 %



[Hier geht's zum Rezept](#)

Wir empfehlen:

## Mediterrane Blaubeer-Paprika

Reichlich Gemüse und wilde Blaubeeren machen die gefüllte Paprika zur Vitaminbombe.



# Dos & Don'ts bei Low Carb

Low Carb lässt sich relativ einfach im Alltag umsetzen. Hier ein paar Tipps:



## Do

### 1. Vorausschauende Planung

Die ist gerade für unterwegs sehr wichtig, denn in Bäckereien, Kantinen und Raststätten ist die Auswahl an kohlenhydratarmen Snacks oft klein. Am besten kleine Zwischenmahlzeiten vorbereiten und mitnehmen.

### 2. Viel Trinken

Wassertrinken erhöht den Energieumsatz im Körper. Etwa 1,5 Liter am Tag sollte ein Erwachsener trinken.

### 3. Reichlich Bewegung

Sport pusht den Stoffwechsel und die Fettverbrennung. Eine Low-Carb-Diät wird so noch wirksamer.

## Don'ts

### 1. Auf Obst und Gemüse verzichten

Einige extreme Low-Carb-Konzepte setzen zu viele tierische Lebensmittel auf den Diätplan. Das kann langfristig den Cholesterinspiegel steigern und die Blutgefäße schädigen. Besser: viel Gemüse und geeignetes Obst essen.

### 2. Zu schnell aufgeben

Auf Brot, Nudeln und Kartoffeln zu verzichten fällt vielen am Anfang schwer. Nur Geduld, es dauert eine Weile, bis sich alte Gewohnheiten ändern!

### 3. Einkaufen ohne Plan

Spontanes Einkaufen verführt zum Kauf von Lebensmitteln, die wir eigentlich gar nicht in den Einkaufswagen legen wollten. Besser: Zuhause eine Liste machen und sich an diese halten. Dann bleiben verlockende Süßigkeiten und Co. links liegen.



[Hier geht's zum Rezept](#)

Wir empfehlen:

## Blaubeer-Walnuss-Salat

*Knackig und gesund: ein Fitness-Salat mit cremigem Dressing.*

Diese und weitere Rezepte für wilde Blaubeeren aus Kanada sowie Nährwertangaben und Fotos in druckfähiger Auflösung finden Sie im Internet zum Download.

[www.wildeblaubeeren.de/presse](http://www.wildeblaubeeren.de/presse)

Canada



## Kontakt:

Wild Blueberry Association of North America  
c/o mk<sup>2</sup> marketing & kommunikation gmbh

Oxfordstraße 24

53111 Bonn

fon: +49 (0) 228 – 94 37 87 – 0

fax: +49 (0) 228 – 94 37 87 7

email: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

[www.wildeblaubeeren.de](http://www.wildeblaubeeren.de)