

Was bedeutet eigentlich Low Carb?

Überall hört man inzwischen von der Low Carb „Diät“.

Aber was heißt eigentlich Low Carb oder Low Carb High Fat?

Low ist der englische Begriff für **niedrig** und **Carb** ist eine Abkürzung für den englischen Begriff **Carbohydrates**, zu Deutsch **Kohlenhydrate**.

Zusammengefasst ergibt sich daraus die deutsche Übersetzung „**wenig Kohlenhydrate**“.

High Fat dürfte jedem klar sein, es bedeutet **viel Fett**.

Diese Begriffe beschreiben in Kurzform, worum es in dieser Ernährung geht, nämlich um die starke Reduzierung von Kohlenhydraten (bei Low Carb) und dem gleichzeitig gesteigerten Konsum von (gesunden) Fetten (bei Low Carb High Fat).

Wer sich im Internet über das Thema Kohlenhydratreduzierung informieren möchte, wird schnell feststellen, dass diese beiden Bezeichnungen Low Carb und Low Carb High Fat des Öfteren kurz und knapp mit LC (Low Carb) oder LCHF (Low Carb High Fat) abgekürzt werden.

Das ist in sofern von Bedeutung, als das es die Suche im Internet, bzw. in Suchmaschinen erleichtert und es einige echt tolle Websites gibt, die genau diese Abkürzungen in ihrem Domainnamen tragen oder als Schlagworte auf ihren Seiten verwenden.

Was aber nun genau den Unterschied zwischen LC und LCHF ausmacht, darauf werde ich in einem gesonderten Beitrag eingehen.

Autor: paola