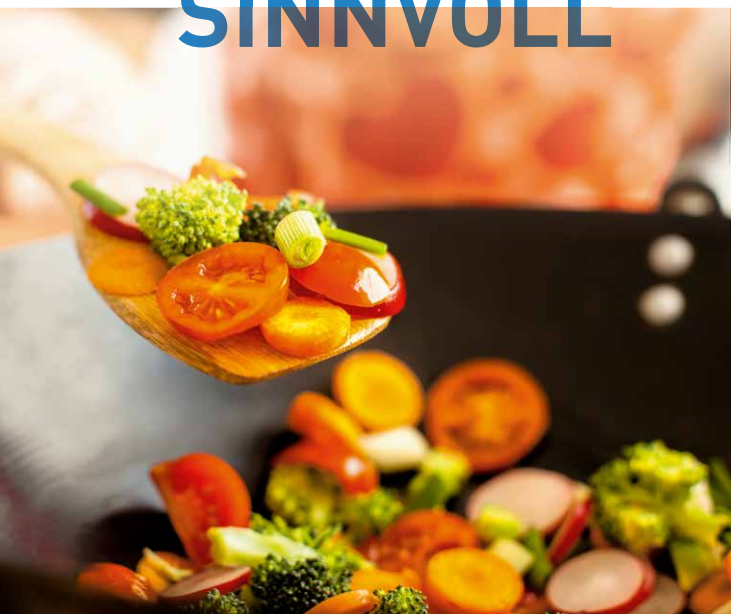




**RehaZentren**  
Baden-Württemberg

Wir mobilisieren Kräfte

# LOGI-KOST EINFACH UND SINNVOLL





Eine bedarfsgerechte und bedürfnisorientierte Ernährung kann Sie aktiv bei der Genesung unterstützen und zu mehr Lebensqualität beitragen.

## Ernährung, die die Gesundheit fördert

Die Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und bestimmt das physische und psychische Wohlbefinden maßgeblich mit. Dies gilt ganz speziell in besonderen Lebensumständen, wie z.B. bei einer akuten Erkrankung oder in der Rehabilitationsphase.

Gerade im Bereich der Rehabilitation ist die Ernährung für den Krankheitsverlauf und letztendlich für den Behandlungserfolg von elementarer Bedeutung. Denn neben den medizinischen Therapien ist eines der Hauptziele der Rehabilitation, eine Verhaltens- und Lebensstiländerung anzustoßen und damit den Reha-Erfolg nachhaltig zu sichern. Einer der zentralen Bausteine ist hierfür die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten, die während der Behandlung intensiv begleitet wird.

Dementsprechend bieten wir Ihnen in allen Kliniken der RehaZentren Baden-Württemberg ein an den neuesten medizinischen Erkenntnissen ausgerichtetes Ernährungskonzept an. Dieses umfasst – streng nach dem Motto „indikations-spezifisch, gesundheitsfördernd, und individuell“ – verschiedene Kostformen sowie spezielle Kost bei Unverträglichkeiten oder Erkrankungen, die einer gesonderten Ernährungstherapie bedürfen.

Im Folgenden stellen wir Ihnen ausführlich eine unsere Kostformen vor: Die kohlenhydrat-reduzierte Ernährung, auch als LOGI-Methode bekannt.

# Für wen eignet sich die LOGI-Kost?

**In kurzen Worten: Die LOGI-Kost ist sinnvoll für Menschen, die**

- Typ 2 Diabetes und / oder Übergewicht haben
- ihren Blutzuckerspiegel möglichst konstant halten wollen
- ihre Blutwerte verbessern möchten
- ihre Ernährung optimieren wollen
- sich gerne satt essen
- keine typische Diät machen möchten
- ihr Wohlbefinden steigern möchten

Wie Sie sehen, bietet dieses Ernährungskonzept eine Vielzahl von Vorteilen. Zudem lässt es sich leicht in Ihr Leben integrieren, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

Auf den folgenden Seiten gehen wir auf häufig gestellte Fragen zur LOGI-Kost ein und erklären, wie Sie diese auch nach Ihrem Klinikaufenthalt in Ihren Alltag integrieren können.





## 1 Was ist LOGI?

Die LOGI-Kostform ist besonders vorteilhaft für Menschen mit Typ 2 Diabetes und Übergewicht. LOGI steht für Low Glycemic and Insulinemic Diet. Das bedeutet, dass durch die Kost der Blutzuckerspiegel und der Blutinsulinspiegel niedrig gehalten werden. Eine typische Diät ist LOGI aber nicht, da man sich mit den empfohlenen Lebensmitteln satt essen kann und nicht hungern muss.

## 2 Was ist neu an LOGI?

Es wurde ernährungswissenschaftlich herausgefunden, dass es für Menschen mit Typ 2 Diabetes und Übergewicht besonders sinnvoll ist, die Kohlenhydrate zu reduzieren und dafür kohlenhydratarme Lebensmittel vermehrt zu essen. Das hat Vorteile für jeden, der es lecker mag: Gemüse wird am besten mit leckeren eiweißreichen und fettreichen Lebensmitteln kombiniert.

## 3 Warum wirkt LOGI bei Typ 2 Diabetes mellitus?

Wer Typ 2 Diabetes mellitus hat, hat vor allem Schwierigkeiten, die Kohlenhydrate nach dem Essen aus dem Blut in die (Muskel-, Fett- und Leber-)Zellen zu bringen. Deswegen werden häufig Medikamente (z.B. Metformin) oder Insulin benötigt. Wer die kohlenhydratreichen Lebensmittel reduziert, hat die Möglichkeit, die Blutwerte (z.B. HbA1c, Glukose, Cholesterin, Triglyzeride) zu verbessern und letztlich weniger Medikamente zu benötigen.

## 4 Warum wirkt LOGI bei Übergewicht und Adipositas?

Die LOGI-Kost setzt sich vor allem aus viel Gemüse und eiweißreichen Lebensmitteln sowie moderaten Fettmengen zusammen. Diese Kombination ist sinnvoll, da kalorienarme und kalorienreiche Lebensmittel so kombiniert werden, dass kein Energieüberschuss erreicht wird. Auch das Zwischendurchessen kann so reduziert werden. Es ist empfehlenswert, zwischen den Mahlzeiten 4-6 Stunden nur zu trinken, z.B. (Mineral-) Wasser, Gemüsesäfte und ungesüßten Tee oder Kaffee.

## 5 Kann man abnehmen, obwohl man mehr Fett zu sich nimmt?

Ja! Wer nach den LOGI-Empfehlungen isst, isst nicht mehr Kalorien. Es wird zwar mehr Fett als bei einer fettarmen Diät empfohlen, gleichzeitig werden aber die kohlenhydratreichen Lebensmittel reduziert. Kohlenhydrate haben den Nachteil, dass sie schnell wieder zu Hunger führen können. Wer dann isst, nimmt über den Tag verteilt häufig mehr Kalorien auf als durch eine lang sättigende LOGI-Mahlzeit. Durch die LOGI-Kost ist zudem weniger Insulin im Blut vorhanden. Das fördert einerseits die Fettverbrennung und hält andererseits den Blutzuckerspiegel stabil, sodass man länger satt ist.



## 6 Wie spürt man Hunger und Sättigung? Und was ist Appetit?

Hunger und Sättigung unterscheiden zu können, ist für die LOGI-Kost sehr wichtig! Bei Hunger haben viele Menschen ein „Loch im Bauch“ oder Schmerzen, sind nervös, gereizt oder konzentrationsschwach. Das ist unangenehm. Häufiger Hunger kann durch lang sättigende LOGI-Mahlzeiten reduziert werden.

Sättigung und satt sein sind hingegen wohlige Gefühle. Man ist gestärkt, konzentriert und körperlich wie geistig zufrieden. Sättigung

ist das Gefühl, bevor durch Weiteressen das unangenehme Völlegefühl entsteht. Bei guter Sättigung kann noch ein wenig Appetit bestehen. Man könnte also noch etwas essen, muss aber nicht. Appetit kann durch Sehen, Riechen und Schmecken von Essen kommen oder durch Werbung und beim Kochen. Wer sich Lebensmittel verbietet, empfindet manchmal genau auf diese ganz besonderen Appetit.

Es ist empfehlenswert, Appetit nicht mit Hunger zu verwechseln. Essen Sie am besten vorrangig dann, wenn Sie „echten“ Hunger haben.



## **7 Welche Lebensmittel werden bei LOGI besonders empfohlen?**

Die LOGI-Kost empfiehlt vor allem Gemüse (mit Ausnahme der stärkereichen Kartoffel und Pastinake) zusammen mit eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch, Fleisch, Eiern, Milchprodukten (Joghurt, Quark, Käse, Buttermilch u.v.m.), Milch, Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen) und Nüssen. Nüsse sind eiweiß- und fettreich zugleich, ratsam ist es, sie in kleineren Mengen zu verzehren. Fettreiche Lebensmittel wie Öle, Kokosfett, Nussmuse, Butter/ Butterschmalz, Sahne und Speck werden in moderaten Mengen dazuempfohlen.

## **8 Was ist bei den eiweißreichen Lebensmitteln zu beachten?**

Achten Sie bei Milchprodukten auf die ungesüßten Varianten, z.B. Naturjoghurt statt Fruchtjoghurt, dafür mit normalem Fettgehalt, z.B. Vollmilch-Joghurt. Fisch und Fleisch können frisch, tiefgekühlt oder aus der Dose sein, sollten aber am besten im Stück und ohne Fertigsaucen gekauft werden.

## **9 Was ist bei den fettreichen Lebensmitteln zu beachten?**

Einige Öle sind besonders wertvoll. Dazu gehören (natives) Leinöl und Walnussöl (nur für die kalte Küche) sowie Olivenöl, Rapsöl und Kokosöl (kalte oder warme Küche). Empfehlenswert sind auch die fettreichen Fische wie Lachs, Makrele, Hering und Thunfisch. Diese enthalten besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

## 10 Wie setzt sich eine LOGI-Mahlzeit zusammen?

Eine ausgewogene Mahlzeit beinhaltet je nachdem, ob sie auf Obst oder Gemüse basiert, 30–50 % eiweißreiche Lebensmittel und kleinere Mengen Öle oder Nüsse und Kohlenhydrate.

### Der ideale Teller:



### Die ideale Schüssel:



## 11 Welche Lebensmittel sollten eher reduziert werden?

Bei der LOGI-Kost werden süße Lebensmittel (Süßigkeiten und Snacks) und Getränke (Softdrinks und Fruchtsäfte) nicht empfohlen. Kohlenhydratreiche Lebensmittel aus jeglichem Getreide (Brot, Kuchen, Reis, Nudeln, Pizza, Cerealien) werden ebenso wie Obst (maximal 1-2 Handvoll pro Tag) nur in eingeschränkter Menge empfohlen. Bananen, Trauben, Mango und Ananas sind besonders zuckerreich und daher eher ungeeignet, Beeren jeder Art hingegen sind sehr empfehlenswert.

## 12 Geht es einem mit der LOGI-Kost besser?

Mit großer Wahrscheinlichkeit ja! Viele Menschen berichten, dass sie ausgeglichener sind, besser schlafen, sich fitter und vitaler fühlen, weniger Sodbrennen haben, und gar nicht das typische Gefühl einer Diät mit viel Hunger haben, weil sie länger satt sind. Die mögliche Reduktion der Medikamente ist ein positiver Nebeneffekt. Haben Sie Mut und probieren Sie die LOGI-Kost für sich aus!

## 13 Was ist, wenn man ins alte Essverhalten zurückfällt?

Das ist gar nicht schlimm! Versuchen Sie so bald wie möglich wieder LOGI in Ihren Alltag zu integrieren. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!

Haben Sie noch Fragen? Wenden Sie sich gern an Ihre Ernährungs-Fachkräfte in der Klinik. Sie können Ihnen alle weiteren Fragen zur LOGI-Kost beantworten!

**Selten:**  
Verarbeitetes Getreide (Weißmehl),  
Süßigkeiten.



**Wenig:**  
Vollkornprodukte, Kartoffeln,  
Nudeln und Reis.



**Häufig:**  
Milchprodukte, Eier, mageres  
Fleisch, Fisch, Nüsse und  
Hülsenfrüchte.



**Oft:**  
Obst und stärke-  
freies Gemüse,  
zubereitet  
mit Öl.







**BEWUSSTER ESSEN  
OHNE VERZICHT:  
DAS BRINGT MEHR  
LEBENSENERGIE**



**RehaZentren  
Baden Württemberg**

Wilhelmsplatz 11  
70182 Stuttgart

Tel. 0711 6994639-10  
Fax 0711 6994639-11

info@rehazentren-bw.de  
[www.rehazentren-bw.de](http://www.rehazentren-bw.de)

**Text**

Heike Niemeier  
Diplom-Ökotrophologin  
Heinrich-Barth-Straße 5  
20146 Hamburg