



## Neues riva-Buch: GUTE CARBS

# Keine Angst vor Brot & Pasta – Kohlenhydrate machen weder dick noch krank

## LowCarb-Hype ist nicht mehr als „heiße Luft“

Nachdem das deutsche Lieblingsgetränk Kaffee sein „ungesundes Image“ inzwischen abgelegt hat, folgt nun die (längst überfällige) wissenschaftliche Rehabilitation der Kohlenhydrate, des Energielieferanten Nummer eins. Im neuen riva-Buch **GUTE CARBS** liefert Ernährungswissenschaftler und Autor\* Uwe Knop erstmals fundierte Argumente, warum niemand Angst vor Brot, Kartoffeln und Nudeln haben muss. „Obgleich LowCarb gerne als heiliger Gral gesunder Ernährung gehypt wird, muss man objektiv klar konstatieren: Es liegen weder wissenschaftliche Beweise vor, dass Kohlenhydrate Krankheiten fördern oder gar verursachen, noch dass sie als Dickmacher gebrandmarkt werden können“, erklärt Knop auf Basis der kritischen Analyse von mehr als 1.500 aktuellen Studien. „Jeder, der gerne Pasta oder Süßes isst, kann dies mit ruhigem kulinarischen Gewissen tun“, so Knops Fazit. Das neue Buch\*\* erscheint im riva-Verlag ab 11.9. im gesamten deutschsprachigen Buchhandel.

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, abnehmen möchte oder schon immer wissen wollte, was wirklich hinter dem LowCarb-Hype steckt, der findet in **GUTE CARBS** die richtigen Antworten – und noch mehr, denn das Buch liefert einleitend eine allgemeine Einführung in die grundsätzliche Systematik und die stark begrenzten Möglichkeiten moderner Ökötrophologie. „Ernährungswissenschaft kann generell keine harte Evidenz, also keine echten Beweise liefern – dieser Forschungszweig gleicht daher dem Lesen einer Glaskugel“, erklärt Knop. Mit diesem Basiswissen seien die Leser bereit für die Kernkapitel, die sowohl den aktuellen Forschungsstand zu Kohlenhydraten, Gesundheit und Volkskrankheiten vermitteln als auch explizit die LowCarb-Diätlüge entlarven. „Nur weil zahlreiche, wahrscheinlich dafür gut bezahlte Prominente behaupten, mit LowCarb ` ganz toll viel abgenommen zu haben ´, sollte niemand auf das Märchen reinfallen, dass Kohlenhydrate dick machen“, so Knop, „denn LowCarb-Diäten sind langfristig genauso unwirksam wie alle anderen Abspeckmethoden, da sie durchweg auf dem gleichen Prinzip basieren, das nach der Diät sicher zum JoJo-Effekt führt: weniger Kalorien aufnehmen als verbrauchen und den Körper in einen Energiemangelzustand bringen – das ist das einzige, ganz banale ` Geheimnis ´ hinter LowCarb.“

## „Ich will ein Berliner!“ – „Yes, we carb!“

Die wissenschaftliche Grundlage des Buchs bilden mehr als 200 aktuelle, separat verquellte Studien und Statements, die den LowCarb-Märchen den hohlen Zahn ziehen. „Nach Lektüre von *GUTE CARBS* wird niemand mehr an `böse Kohlenhydrate` glauben, der sich sein wissenschaftliches Urteil auf Basis seines gesunden Menschverstandes bildet“, prognostiziert Knop. Würde John F. Kennedy heute vor dem Rathaus Schöneberg seine Rede halten, so hätte er wahrscheinlich gefordert: „Ich will ein Berliner!“ Und die Antwort seines Nachfolgers Barack Obama, der zwei Stück für die Expräsidenten beim Bäcker holte, würde lauten: „Yes, we carb!“

**\*\* Bibliografische Daten:** *GUTE CARBS – Warum Sie sich nicht vor Brot und Nudeln fürchten müssen*, riva/MVG-Verlag, erscheint am 11. September 2017; € 14,99 [D] / 15,50 [A]; ISBN: 973-3-743-0124-6

Journalisten können ein Rezensionsexemplar bei Anja Bauriedel anfordern unter: [abauriedel@m-vg.de](mailto:abauriedel@m-vg.de). Autor Uwe Knop steht gerne für Interviews zur Verfügung (Kontakt Daten nachfolgend).

### **Kontakt:**

Uwe Knop  
Diplom-Oecotrophologe  
Postfach 1206  
D-65742 Eschborn

Telefon: +49 / (0)69 / 1707 1735  
E-Mail: [presse@echte-esser.de](mailto:presse@echte-esser.de)

Website: [www.echte-esser.de](http://www.echte-esser.de)  
facebook: [Kulinarische Körperintelligenz](https://www.facebook.com/KulinarischeKorperintelligenz)

Gastbeiträge -> [brand eins](#) / [Playboy](#) / [Xing](#)  
Interviews -> [ze.tt](#) / [Zentralschweiz am Sonntag](#) / [WDR](#)

\* HUNGER & LUST (2009-12, Vito-von-Eichborn-BoD-Edition)  
ERNÄHRUNGSWAHN (2015, rororo, Rowohlt-Verlag)  
KIND, ISS WAS ... DIR SCHMECKT! (31. Aug. 2017, Plassen-Verlag)  
GUTE CARBS (11. Sep. 2017, Riva-Verlag)  
INTUITIV ESSEN (ab 04. Dez. 2017, Riva-Verlag)

