



179 verträgliche Low Carb Rezepte – Backwaren, Hauptgerichte, Beilagen und Nachspeisen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Mär 2017 - 14:31

Die Kochbuchautorin Beuke entwickelt alle Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich.

Was steckt hinter diesem Ernährungsmodell Low Carb? Diese Ernährung ist schon seit dem 19. Jahrhundert bekannt, wurde von dem Engländer William Banting als eine besondere Art der Diät entwickelt. Heute ist die Ernährungsform Low Carb in der Diabetiker- und Krebslehre, sowie in Darmgesundheit bekannt. Bei Diabetiker bleibt der Blutzucker konstant, und bei einem Reizdarm oder anderer Darmprobleme gehen die Beschwerden zurück. In der Krebstherapie wird Low Carb als ketogene Ernährung von vielen Onkologen empfohlen.

Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Bauchkrämpfe, Blähungen, usw. Die meisten basieren auf einer falschen Ernährungsweise, die auf kohlenhydratreiche Kost (viel Zucker) zurückzuführen ist. Nun bedeutet Low Carb nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sondern steht vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Low Carb Ernährung eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten auch viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren.

Kochbuch: Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro – Auch als eBook ISBN 9783743121751 für 3,49 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: Alle kohlenhydratarmen Frühlings-, Sommer-, Herbst- und Winterrezepte sind mit saisonalem Gemüse, somit der entsprechenden Jahreszeit angepasst und mit Kohlenhydratangaben in Gramm versehen.

Koch-und Backbuch: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

4,99 Euro – Auch als eBook ISBN 9783743122758 für 3,99 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: Als ehemalige Reizdarm-Patientin schreibt die Autorin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.



Ein weiterer Kochbuchtipps kommt aus der orientalischen Küche - Kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht:

Kochbuch: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

3,99 Euro – Auch als eBook ISBN 9783738667349 für 1,99 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: Orientalische Low Carb Rezepte – Alle Rezepte sind frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, wegen der besseren Verdaulichkeit, aber mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Bezug über alle relevanten Buchhandlungen, Online-Shops und Großhändler – z.B. Amazon, Apple iBooks, Tolino, Google Play, Thalia, Hugendubel uvm. – oder direkt beim BoD Verlag.

© 2017 Text Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42): <http://www.medkom24.eu/node/22214>

Links:

[1] <mailto:info.beuke@gmail.com>