



## Abschied nehmen von schlechten Kohlenhydraten - Gesünder leben mit der Low Carb Ernährung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 16 Nov 2015 - 13:37

Schädliche Kohlenhydrate hinterlassen ein unschönes Andenken - Adipositas, Diabetes, Reizdarm und noch viele andere Krankheiten.

Die Gesundheit ist das Wichtigste im Leben eines Menschen. Ihr Stellenwert wird oft erst bei Krankheit erkannt. Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat somit großen Einfluss auf seine Gesundheit.

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, kann mit einer sinnvoll zusammengestellten Ernährung, wie das des Low Carb Systems, Krankheiten verhindern oder Krankheitsabläufe unter Umständen positiv beeinflussen.

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Ganz wichtig hierbei ist, auf die „einfachen“ Kohlenhydrate zu achten, wie Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker), die oftmals versteckt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln stecken. Hier besser die Finger von der Fabriknahrung lassen.

Für sich oder für die Familie ist es eine kleine Lebensumstellung sich kohlehydratarm zu ernähren. Die neuen Essgewohnheiten sorgen zu anfangs für viel Kritik in ihrem Umfeld. Jedoch können die Kritiker beruhigt werden, denn die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung auf Low Carb 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.

Sabine Beuke und Jutta Schütz, beide bekannt als Low Carb Autorinnen, schreiben über die kohlenhydratarne Ernährungsform. Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Sie selbst als Betroffene - in Sachen Diabetes und Darmerkrankungen - sind das beste Beispiel, dass sich Low Carb positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Sie entwickeln Low Carb Rezepte, kochen und genießen bis heute beschwerdefrei.

Das Kochbuch bietet 555 Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten, deshalb auch für Diabetiker und Reizdarm Patienten geeignet.

Kochbuch: LOW-CARB 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Auch als eBook im Epub Format bei diversen online-shops und bei Amazon in der Kindle-Format Ausgabe für 7,99 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.



### Firmenportrait

Sabine Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke. Seit 2009 ist sie Buchautorin, weitere Informationen finden Sie auf Ihrer Homepage: [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1]

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:59):** <http://www.medkom24.eu/node/20883>

### Links:

[1] <http://www.sabinebeuke.de>

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