



Das Essen ist eine Lebensaufgabe

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Nov 2012 - 08:19

Die Wechselwirkung von Ernährung und Gesundheit ist evident und gerade angesichts der Kostenexplosion im Gesundheitswesen sollte sich Jeder darauf besinnen, was er selbst für seine Gesundheit tun kann.

Ernährungsexperten empfehlen weniger Kohlenhydrate! Der Zucker und das Insulin ist ein kompliziertes Wechselspiel.

Insulin sorgt für den Transport des Zuckers in die Körperzellen und senkt den Blutzuckerspiegel auf diese Weise wieder ab. Solange Insulin im Blut ist, stagniert der Abbau von Fett.

Insulin ist ein Masthormon - Essen wir also zu viele Kohlenhydrate, verbrennt unser Körper weniger Fett. Dadurch sinkt unser gutes HDL-Cholesterin und die Triglycerid-Werte erhöhen sich. Das schlechte LDL-Cholesterin wird aggressiv, es entsteht nicht selten eine Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt oder Schwangerschaftsdiabetes.

Beim Verzehr von Kohlenhydraten wird immer ein bisschen mehr Insulin ausgeschüttet, als der Körper braucht. Demzufolge fällt der Blutzuckerspiegel bald wieder unter das Ausgangsniveau ab. Dies wird dann vom Körper als Hunger gedeutet. Greift man zum nächsten Zuckerteilchen, schnellte der Blutzuckerspiegel wieder in die Höhe. Häufige Zucker-Insulin-Stöße können zu einer Insulinresistenz führen.

Die kohlenhydratarme Ernährungsform „Low Carb“ ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma unserer Zeit. Denn letztendlich kommt es darauf an, was aus der Nahrung herausgeholt wird, und das kann ganz unterschiedlich sein.

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:51): <http://www.medkom24.eu/node/16996>



Das Essen ist eine Lebensaufgabe

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>