



## KEINE zeitlich begrenzte Diät

Von *Schuetz*

Erstellt am 4 Mai 2017 - 08:31

Man braucht Zeit, Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Zum Beispiel fördert der Zucker (Glucose) das Wachstum von Krebszellen. Diese ernähren sich ausschließlich von der Glucose. Quelle: 1926: Otto Warburg (Nobelpreisträger). Nimmt der Körper weniger Glucose auf, fördert er das Wachstum von normalen Zellen. Die Zellen im Vorkrebsstadium werden gehemmt. Wissenschaftler und Ernährungsexperten sind sich heute einig, dass dem kohlenhydratreduzierten Essen die Zukunft gehört.

Bei einer Low Carb Ernährung wird der Kohlenhydratanteil der Ernährung stark reduziert.

Die bekanntesten kohlenhydratreichen Lebensmittel sind Brot, Kartoffeln, Teig- und Backwaren sowie süße Speisen. Sie alle gehören NICHT in die Low Carb Ernährung. Man konzentriert sich stattdessen auf protein- und fettreiche Lebensmittel und viel Gemüse sowie Salate.

In den Büchern der Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz gibt es bei der Low Carb Ernährung keinen strengen Ernährungsplan. Pflanzliche Lebensmittel, die wenig Zucker und Stärke enthalten, sind unbegrenzt erlaubt.

Fisch und Fleisch wird häufig verzehrt, diese lassen sich aber durch Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzen. Somit ist Low Carb auch für Vegetarier möglich.

Die Autoren empfehlen auch, genügend gesunde Fette wie Olivenöl (Raps- und Nussöl) zu konsumieren, weil sich diese günstig auf den Stoffwechsel auswirken.

Besonders für Menschen, die sich erst seit kurzem mit einer kohlenhydratarmen Ernährung beschäftigen, ist es oft eine wahre Herausforderung, Ideen für ein schmackhaftes Essen zu entwickeln.

Die schön gestalteten Low Carb Bücher bieten einen komprimierten und gut verständlichen Einstieg in die Low Carb Ernährungsweise, die nicht nur eine zeitlich begrenzte Diät ist, sondern den ganzen Lebensstil umfasst.

• Buchautorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz sagen heute:

„Unsere Erkenntnisse mit Low Carb stecken in vielen Jahren Selbsterfahrung und unser heutiger Gesundheitsstatus gibt uns Recht, dass wir richtig liegen, so wie wir es mit Low Carb praktizieren. Und diese ganze Erfahrung haben wir in unseren Büchern niedergeschrieben, genauso wie wir sind, unkompliziert und ohne Machtgier“.

Die Autorinnen vermitteln mit ihren Büchern Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch.

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]



<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2017 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Die Autorin hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach Neuauctoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:36):** <http://www.medkom24.eu/node/22319>

### Links:

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

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

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