



## Kohlenhydratarm Essen kann die Gesundheit erhalten

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 1 Nov 2017 - 13:39

Tägliches kohlenhydratreiches Essen können schlimme Folgen für die Gesundheit haben - Übergewicht (Adipositas), Diabetes, Reizdarm bis hin zum Krebs.

Unsere tägliche Ernährung übt einen starken Einfluss auf unseren Stoffwechsel aus und hat so Auswirkung auf die Entstehung, Entwicklung und Behandlung von Erkrankungen. Die ketogene Ernährung - Low Carb - weniger Kohlenhydrate - kann gezielt die Stoffwechselprozesse im Körper beeinflussen und somit Krankheiten verhindern oder Krankheitsabläufe verbessern.

Wer seine Kohlenhydratbilanz deutlich reduziert, kann nicht nur seine Blutzuckerwerte gut ausbalancieren, gerade wichtig für Diabetiker mit dem Typ 2, auch der Cholesterinspiegel wird positiv beeinflusst. Das gute Cholesterin (HDL) erhöht sich, durch die tägliche Aufnahme der Omega-3-Fettsäuren, die in fetten Fisch sowie in Leinsamen-, Soja-, Walnuss-, Haselnuss- und Rapsöl vorkommt. Auch Patienten, die unter einem Reizdarmsyndrom leiden, können ihre Beschwerden mit der Therapie Form „Low Carb bei Reizdarm“ auf Dauer loswerden. Diese Low Carb Variante wurde von einer Selbstbetroffenen, die jahrelang unter einem Reizdarm litt, entwickelt, und lebt bis heute beschwerdefrei.

Die kohlenhydratarmer Ernährung - Low Carb - wird bei folgenden Krankheiten zur Therapieunterstützung eingesetzt:

- Diabetes Typ 2
- Rheuma
- Gicht
- Migräne
- Magen- und Darmerkrankungen (Reizdarm)
- Krebs
- Epilepsie
- Übergewicht (Adipositas)
- Erhöhten Cholesterinwerten
- Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute
- AD(H)S
- Hautausschlägen oder Akne

Eine Mangelerscheinung bei dieser Ernährungsweise ist nicht zu befürchten, durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen, die in den folgenden Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frisches Gemüse, fruktosearmes Obst, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse enthalten sind.

Keine Rezepte zur Hand? In dem nun folgenden Kochbuch finden Sie 555 kohlenhydratarmer Rezepte, dazu jede Menge Informationen über Low Carb:

Kochbuch: LOW-CARB 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2



EURO 9,99

Auch als eBook 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.

Ein weiteres Low Carb Kochbuch mit Backrezepten:

Buchtitel: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

4,99 Euro – Auch als eBook erhältlich.

Kurzbeschreibung: Alle Low Carb Rezepte sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen - 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.

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen, diverse Netzwerke und auf ihrem Blog: <https://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 - 05:13):** <http://www.medkom24.eu/node/22726>

**Links:**

[1] <https://sabinebeuke.de>

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