



Kohlenhydratreduzierung führt zu keiner eingeschränkten Leistungsfähigkeit

Von Schuetz

Erstellt am 29 Sep 2015 - 06:10

Low Carb Diäten stellen einen Trend der vergangenen Jahre dar und sind in allen Medien präsent. Der Verzicht oder die Reduzierung von Kohlenhydrate kurbelt den Fettstoffwechsel an und hilft dabei, überschüssiges Körperfett zu reduzieren. Der Körper beginnt dabei, das Fett abzubauen, nicht aber die Muskeln, weswegen die Diät bei Sportlern so beliebt ist.

Die Low Carb Diät gibt es inzwischen in den unterschiedlichsten Ausführungen, wobei die Hauptunterscheidung im Ausmaß der Kohlenhydratreduzierung liegt.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker im Blut und der Blutzucker steigt. Nahrungsmitteln, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird auch besonders schnell und reichlich ausgeschüttet, um den Zucker im Körper zu verteilen.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ 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]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [3]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:13): <http://www.medkom24.eu/node/20696>

Links:

- [1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>
- [2] <http://www.sabinebeuke.de/>
- [3] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>
- [4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>