



LOW CARB – Kohlenhydratarm

Von Schuetz

Erstellt am 26 Feb 2013 - 07:31

Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen – dieser Spruch ist schon uralte. Aber was versteht man unter gesunder Ernährung? Eine Flut von immer neuen Ernährungsempfehlungen durch die Medien, ist nicht zuletzt auch für Journalisten unüberschaubar geworden. Trotz den Skandalen um BSE, Genmanipulation und Hormonbehandlung ist es immer noch möglich, zu genießen und immer wichtiger, sich natürlich zu ernähren.

Die Ernährung ist nicht nur Energie- und Nährstoffzufuhr und somit Basis für die Lebenserhaltung - Ernährung ist auch soziale Interaktion, Kultur, Tradition und Genuss. Unser Körper ist auf die Nahrung angewiesen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Ernährungswissenschaftler möchten uns erklären, wie wir uns gesund zu ernähren haben, leider ist es aber so, dass sie sich in ihren Daten oft widersprechen. Im Volksmund werden Kohlenhydrate eine Rolle in der seelischen Gesundheit beigegeben – man hat es uns seit vielen Jahren so beigebracht. Stressanfällige Menschen leiden zeitweise unter Depressionen und glauben ihre Stimmung durch eine kohlenhydratreiche Ernährung beeinflussen zu können. Eine eiweißreiche Nahrung hat den gleichen Effekt, belastet aber nicht so sehr den Stoffwechsel. Welche Informationen zur Ernährung und Gesundheit sind glaubwürdig und wirklich fundiert? Hinter vielen Sachinformationen stecken große Firmen mit Verkaufsinteressen.

Über Kohlenhydrate wird nun seit ein paar Jahren viel geredet und viele fragen sich, was Kohlenhydrate eigentlich sind. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. Zum Beispiel enthalten Getreide, Brot, Kartoffeln oder Nudeln sehr viele Kohlenhydrate und auch in Obst sind reichliche Kohlenhydrate aufgrund des enthaltenen Zuckers enthalten. Wer also täglich seine 5 Portionen Obst am Tag isst, so wie es seit vielen Jahren empfohlen wird, hält seinen Zuckerspiegel damit konstant im oberen Bereich.

Was bedeutet nun eigentlich Low Carb?

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viele Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Auf die wissenschaftlichen Details, was in unserem Körper passiert, wenn wir kein Brot mehr essen, haben die Low Carb Autoren in ihren Büchern unkompliziert berichtet.

Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Magen- & Darmgeschwüren, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute, AD(H)S, Hautausschlägen oder Akne. Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahresbeschwerden sowie auch in der Pubertät.

Eine kohlenhydratarme Ernährung korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse, sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.

Weitere Infos finden Sie unter LC-Autoren: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/links/lc-autoren-partner/> [1]



Firmeninformation:

Jutta Schütz: Autorin/Schriftstellerin, Print- und Online-Journalistin. Weitere Informationen zur Person und ihren Büchern/Presse finden Sie in den Verlagen: tredition Hamburg, fitgesundschoen, BoD und im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [2]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:06): <http://www.medkom24.eu/node/17371>

Links:

[1] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/links/lc-autoren-partner/>

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

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