



## Low Carb Kochbücher - Rezepte ohne Punkte oder Kohlenhydrate zählen zu müssen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Mär 2015 - 12:11

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, kann mit einer sinnvoll zusammengestellten Ernährung, wie das des Low Carb Systems, Krankheiten verhindern oder Krankheitsabläufe unter Umständen positiv beeinflussen.

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Eine „kohlenhydratarme Ernährung“ vermindert die Ausschüttung des Insulins und hält somit den Blutzuckerspiegel konstant. Nicht nur für Diabetiker, auch für Menschen mit Verdauungsschwierigkeiten eine wichtige Erkenntnis in Sachen gesunde Ernährung. Es gibt viele verschiedene Verdauungsprobleme, wie etwa Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen. Die meisten basieren auf einer falschen Ernährungsweise, die auf kohlenhydratreiche Kost zurückzuführen ist. Nun bedeutet Low Carb nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sondern steht vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten.

Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung auf Low Carb eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt.

Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich bei folgenden Krankheiten kohlenhydratarm zu ernähren: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Epilepsie, Krebs, AD(H)S, Adipositas (Übergewicht), Akne, Hautausschläge, erhöhte Cholesterinwerte, Refluxösophagitis (Sodbrennen), Entzündungsprozessen der Schleimhäute, chronische entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm.

Sabine Beuke und Jutta Schütz, beide bekannt als Low Carb Autorinnen schreiben über die Kohlenhydratarme Ernährungsform. Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Sie selbst als Betroffene - in Sachen Diabetes und Darmerkrankungen - sind das beste Beispiel, dass sich Low Carb positiv auf den gesamten Organismus auswirkt, so die gemeinschaftliche Aussage von den Autorinnen. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmedizinern bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarme Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1] und [www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [2]

Kochbücher aus der kohlenhydratarmen Küche:

BUCH: Low Carb Party

ISBN 978-3-7322-3250-5

EURO 8,90

E-BOOK EAN 978-3-8482-8445-0

FORMAT: EPUB

EURO 6,99

Kurzbeschreibung: Low Carb Brunch für 10 Personen mit der dazugehörigen Einkaufsliste.



BUCH: Low Carb Hexenküche

ISBN 978-3-7322-4462-1

EURO 6,90

E-BOOK EAN 9783848284986

FORMAT: EPUB

EURO 5,49

Kurzbeschreibung: Dieses exklusive Low Carb Koch Buch beschäftigt sich mit aphrodisierende Lebensmittel, die in 32 verführerischen Rezepten zusammengestellt sind.

BUCH: Low Carb für Berufstätige

ISBN 978-3-7322-4328-0

EURO 3,90

Kurzbeschreibung: Mit 42 Rezepten in diesem Buch zeigt die Bestseller-Autorin Jutta Schütz, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann.

BUCH: LOW CARB - Zum Feierabend: Fortsetzung von Low Carb: Für Berufstätige

ISBN-13: 978-3734754753

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: Fortsetzung von Low Carb für Berufstätige.

BUCH: Meine verträgliche Küche

ISBN 978-3-8391-5192-1

EURO 7,99

E-BOOK EAN 9783842300958

FORMAT: EPUB

EURO 6,49

Kurzbeschreibung: Es ist ein kohlenhydratarmes Koch- und Backbuch für den empfindlichen und sensiblen Darm.

BUCH: Wohltaten für den Darm

ISBN 978-3945015-06-3

EURO 4,90

E-BOOK EAN 9783736810990

FORMAT: EPUB

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: 44 Rezepte mit Beilagen und Nachspeisen - Der Gaumen darf sich auf internationale Low Carb Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

BUCH: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99



E-BOOK EAN 9783738667349

FORMAT: EPUB

EURO 1,99

Kurzbeschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Die 44 Rezepte sind alle frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Foto: Markus Wegner/pixelio. de

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

<http://www.sabinebeuke.de> [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:38):** <http://www.medkom24.eu/node/20081>

### Links:

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

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

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