



Low Carb - Weniger Kohlenhydrate - der Gesundheit zuliebe

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Sep 2017 - 16:04

Die kohlenhydratarme Ernährungsform Low Carb ist ein großer Schritt in Richtung eines wesentlich gesünderen Lebens und ein Weg aus dem größten Ernährungsdilemma (Getreidezeit) unserer Zeit.

Viele Ernährungsexperten streiten sich immer häufiger, welche Ernährung denn gesund sei. Die einen sagen Vollkorn- und Getreideprodukte, sowie viel Rohkost soll Hauptbestandteil der täglichen Ernährung sein, andere hingegen raten genau von dieser Ernährungsweise ab. Was ist nun richtig? Fakt ist nun einmal, dass genau jene Vollkorn- oder Getreideprodukte uns gesundheitliche Schäden zufügen können. Getreide gehört zwar schon seit etwa 10.000 Jahren zur Ernährung des Menschen, doch wird es allein durch diesen Zeitfaktor nicht automatisch zu einem gesunden Bestandteil der Ernährung. Das zeigt sich anhand der immer mehr werdenden Diabetikern und Darmerkrankten in den Industrieländern.

Es werden Unmengen von Getreide in der Lebensmittelindustrie verarbeitet. Der Brotkonsum hat in den letzten 30 Jahren drastisch zugenommen und damit nehmen wir eine Menge künstlicher Zusätze zu uns: Backhilfsmittel, Antischimmelmittel, Farbstoffe, Aromen, Phosphate, Mehlbehandlungsmittel, etc. Das Korn, Gluten und der große Anteil an Stärke führt zu Irritationen - Stärke plus Gluten ergibt in unseren Eingeweiden eine klebrige Masse, die nicht vollständig verdaut werden kann. Bei der Verdauung entstehen Säuren, es kommt zu Ablagerungen und Übersäuerungen – und das Tag für Tag. Das Getreide ist ein stärkehaltiges Ackerprodukt mit vielen Kohlenhydraten (Zucker), somit ein vermeintlich gesundes Lebensmittel, das allerdings viel Zucker enthält.

Warum ist die Reduktion von Kohlenhydrate (Zucker) für eine gesunde Ernährung so wichtig? Alle Kohlenhydrate, auch die, die sich in der Stärke (Getreide) befinden, wandelt der Körper in Glukose (Zucker) um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen.

Nahrungs-, wie auch Genussmittel, die einen sehr hohen Anteil an Kohlenhydrate haben, wie zum Beispiel Schokolade, Fruchtaufstriche, Fertigprodukte (hoher Zuckeranteil) usw., werden besonders schnell vom Körper aufgenommen. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel rasant an und das Insulin wird schnell und reichlich ausgeschüttet, um die Glukose aus dem Blutkreislauf in die Körperzellen zu verteilen. Wer nun ständig, dass betrifft auch Kinder, einen erhöhten Blutzuckerspiegel hat, läuft Gefahr an Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Adipositas, Darmprobleme oder an anderen Zivilisationskrankheiten zu erkranken.

Für die Familie ist es eine kleine Lebensumstellung sich kohlenhydratarm zu ernähren. Die neuen Essgewohnheiten sorgen zu anfangs für viel Kritik in ihrem Umfeld. Jedoch können die Kritiker beruhigt werden, denn 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, Gemüse, fruktosearmes Obst, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt.

Unsere Gesundheit - ihr Stellenwert wird oft erst bei Krankheit erkannt - sollte immer mit das Wichtigste in unserem Leben sein. Die Ernährung spielt hierbei eine wichtige Rolle - Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf ein gesundes Leben.

Die Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz, beide bekannt als Low Carb Ernährungsexpertinnen, schreiben über die kohlenhydratarme Ernährungsform. Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Sie selbst als Betroffene - in Sachen Diabetes Typ 2 und Reizdarm - sind das beste Beispiel, dass sich Low Carb positiv auf den gesamten Organismus auswirkt. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von vielen Ernährungsmedizinern bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarmer Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen. <https://sabinebeuke.de> [1] und <https://jutta-schuetz-autorin.de> [2]



Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:20): <http://www.medkom24.eu/node/22617>

Links:

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

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

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