



Low Carb - Weniger Kohlenhydrate in der täglichen Ernährung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 21 Sep 2015 - 10:07

Die Erklärung zu dem Wort „Low Carb“ und dessen Bedeutung: Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“ und steht für eine „kohlenhydratarme Ernährungsweise“. Es geht darum, die Kohlenhydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren.

Low Carb ist eine kohlenhydratarme Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt. Weshalb ist der Verzicht, bzw. die Reduktion von Kohlenhydrate für eine gesunde Ernährung so wichtig? Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker (Glukose) um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker (Glukose) 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 (Glukose) aus dem Blutkreislauf in die Körperzellen zu verteilen. Die komplexen Kohlenhydrate, die in Gemüse, Salat und Samen stecken, zerlegt der Körper in mehrere Zuckermoleküle und braucht deshalb mehr Zeit für die Gewinnung von Glukose, die nur nach und nach ins Blut fließt - somit steigt der Blutzuckerspiegel nur allmählich an und bleibt über längere Zeit konstant.

KOCHBUCH: Low Carb Party

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

ISBN 978-3-7322-3250-5

EURO 8,90

Kurzbeschreibung: Low Carb Brunch für 10 Personen mit der dazugehörigen Einkaufsliste - 43 Low Carb Rezepte.

KOCHBUCH: Low Carb Hexenküche

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

ISBN 978-3-7322-4462-1

EURO 6,90

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

KOCHBUCH: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

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 - kohlenhydratarme Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.



KOCHBUCH: Wohltaten für den Darm

Autorin: Sabine Beuke

A.S. Rosengarten-Verlag

ISBN 978-3945015-06-3

EURO 4,90

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

KOCHBUCH: LOW-CARB

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

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

D-28215 Bremen

Homepage: www.sabinebeuke.de [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:18): <http://www.medkom24.eu/node/20673>

Links:

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