



## Low Carb bei Reizdarm - Kochbücher mit Gesundheitscharakter

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 23 Jan 2017 - 15:51

Bremen - Die Kochbuchautorin Beuke entwickelt verträgliche kohlenhydratarme Rezepte für den empfindlichen Darm. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an. In ihrer heimischen Küche kreiert und hantiert sie mit frischen Zutaten, kocht, probiert und testet alles selbst aus. Dadurch entstehen Rezepte, die nicht nur lecker schmecken, sondern auch als darmfreundlich gelten.

Die kohlenhydratarme Ernährung - Low Carb - hat sich in Sachen Verdauung sehr gut bewährt. Weniger Kohlenhydrate bedeuteten weniger Beschwerden. Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten), industriell hergestellte Fabrikfertignahrung (viel Zucker), Fast Food und zuckerhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen sich mit frischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milch, Nüsse und Samen anfreunden.

Jede Menge Rezepte für eine gute Verdauung bieten ihre Kochbücher aus dem Books on Demand Verlag:

Kochbuch mit Backrezepten: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99 – Auch als eBook ISBN 9783743122758 für 3,99 Euro bei verschiedenen online-Händler erhältlich.

Kurzbeschreibung: Als ehemalige Reizdarm-Patientin schreibt die Autorin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an.

Sie entwickelt alle Low Carb Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich.

Alle 45 Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro – Auch als eBook ISBN 9783743121751 für 3,49 Euro bei verschiedenen online-Händler erhältlich.

Kurzbeschreibung: Dieses Kochbuch beinhaltet kohlenhydratarme Rezepte, passend zur jeder Jahreszeit. Die Low Carb Ernährung macht satt, aber nicht dick, weil sie für eine verminderte Ausschüttung des Insulins sorgt und somit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Die Befürchtung bei der Low Carb-Ernährung 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. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren. Alle Kochanleitungen sind in der Zubereitung durchweg einfach und unkompliziert, so auch für Kochanfänger ideal zum Nachkochen.



© 2017 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

### 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](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:48):** <http://www.medkom24.eu/node/22051>

### Links:

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