



Low Carb bringt Sie wieder in Topform

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 16 Mär 2016 - 13:16

Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „weniger Kohlenhydrate“ und steht gleichzeitig für 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 hingegen, 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.

Meiden Sie Nahrungsmittel, die einen hohen Anteil an Kohlenhydrate besitzen! Schauen Sie auf die Zutaten- und Nährwertliste des jeweiligen Lebensmittel-Produkts.

Die besten kohlenhydratarmen Rezepte zu finden im Kochbuch:

LOW-CARB 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

Auch als eBook im Epub, PDF, TXT Format bei diversen online-shops und bei Amazon in der Kindle-Format Ausgabe für 7,99 Euro erhältlich.

© 2016 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. www.sabinebeuke.de [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:36): <http://www.medkom24.eu/node/21252>

Links:

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

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