



## Low Carb ist die Grundlage für ein gesünderes Leben

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Nov 2014 - 13:08

Wer täglich unüberlegt isst, gefährdet seine Gesundheit. Im Volksmund heißt es: „Du bist, was Du isst“. Da steckt viel Wahrheit drin, nicht umsonst gibt es so viele gesundheitliche Beschwerden, die auf einen ungesunden Ernährungsstil beruhen. Schon bei jungen Menschen, die sich überwiegend den Bauch mit Fast Food füllen, zeigen deren Blutuntersuchungen, dass die Werte Grund zur Sorge geben, so die Aussage eines Bremer Mediziners.

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.

Was steckt hinter der Bezeichnung Low Carb? Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. 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: Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt: 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 und 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 Ernährungsmedizinerinnen 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]

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-kohlenhydratarme 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]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:50):** <http://www.medkom24.eu/node/19671>

**Links:**

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

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

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