



## **Orientalische Low Carb Gerichte verhindern den rasanten Anstieg des Blutzuckerspiegels**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 25 Sep 2015 - 10:40

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 Obst 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.

Lassen Sie sich in den Orient entführen und sie werden neue Geschmackserlebnisse kennenlernen. Ein Hauch von 1001 Nacht zieht mit den Gerüchen von Safran, Kurkuma, Zimt und anderen morgenländischen Gewürzmischungen durch ihre Küche.

Die orientalischen Low Carb Kochbücher bieten kulinarische Rezepte mit wenigen Kohlenhydraten:

Scheherazades LOW CARB Rezepte

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3735-7375-1-9

EURO 3,90

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

Weitere Kochbücher aus der „Scheherazade“ Reihe, ohne Low Carb Prinzip, finden Sie im BoD–Books on Demand Verlag.

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

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:13):** <http://www.medkom24.eu/node/20688>

### Links:

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