



Schnelle Fettverbrennung – Der Trick mit dem Eiweiß-Kick

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 28 Okt 2015 - 11:15

Wer sein Fettdepot knacken möchte, sollte „einfache“ Kohlenhydrate einsparen. „Einfache“ Kohlenhydrate stecken in zuckerverarbeiteten Lebensmitteln, sie werden im Körper zu Glukose (Zucker) verstoffwechselt und durch das Blut in die Zellen rasant als Energie verteilt. Sind die Zellen übersättigt, wandelt der Körper die Glukose in Fett als Energiereserve um. So entstehen die ungeliebten Fettpölsterchen.

Generell gilt für alle Kohlenhydrate, dass sie mit Hilfe von Enzymen zu Monosaccharide (Glukose) aufgespaltet werden, nur so können sie als Energielieferant dienen. Jedoch gibt es Unterschiede bei der Aufspaltung. Die Monosaccharide (Glukose, Fruktose, Galaktose) fließen direkt vom Dünndarm in den Blutkreislauf - somit steigt der Blutzuckerspiegel rasant an. Etwas anders verhält es sich bei Di- und Polysaccharide - Sie müssen erst im Dünndarm zu Monosaccharide gespalten und zu Glukose werden. Allerdings verfügen die Polysaccharide über eine kompliziertere Molekülstruktur, es braucht daher eine längere Zeit zur Aufspaltung. Dadurch erfolgt die Glukose in den Blutkreislauf langsam und gleichmäßig - somit steigt der Blutzuckerspiegel nur allmählich an und bleibt über längere Zeit konstant.

Low Carb – Dieser kohlenhydratarne Ernährungsstil gibt dem Körper viel Eiweiß, reichlich Vitamine und genügend Mineralstoffe. Aber auch komplexe Kohlenhydrate (Polysaccharide), wie Gemüse, Salat und Samen kommen in diesem Ernährungsmodell vor.

Der Trick beim Low Carb System ist, dass der Körper sich seine Energie aus seinen Fettreserven holt und gleichzeitig keine Fettdepots anlegt. Außerdem korrigiert eine „kohlenhydratarne Ernährung“ den gestörten Stoffwechsel und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Am Anfang einer Ernährungsumstellung auf das des Low Carb Systems, werden alle Kohlenhydratspeicher geleert. Der Körper registriert einen Zuckerentzug und verlangt Nachschub, wird keiner geliefert, so ist der Organismus in der Lage sich zuerst aus Eiweiß und dann aus Fett sich die benötigten Ersatzstoffe zu bilden. Diese Stoffwechselumstellung nennt man Ketose und hat den Vorteil, dass der Körper für seine Energiegewinnung auf das eigene Fett zurückgreift.

Beim Einkaufen auf kohlenhydratreiche Produkte verzichten, und welche Lebensmittel wie viele Kohlenhydrate enthalten, müssen die Hersteller von Lebensmittelprodukten auf ihrer Nährwertliste angeben. Für den Verbraucher ist es entscheidend, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) in dem jeweiligen Lebensmittel steckt. Je weniger Zucker, umso besser für die eigene Gesundheit.

555 Rezepte für eiweißreiche und kohlenhydratarne Gerichte liefert das neue gemeinschaftliche Werk von den Low Carb Autorinnen Beuke & Schütz.

Kochbuch: LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

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 Format im online-Handel „buch24“ oder in der Kindle Edition bei Amazon für 7,99 Euro erhältlich.

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“.

Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Gesundheit mit Erfahrungsberichten: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [1] und <http://www.sabinebeuke.de> [2]

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).

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:06): <http://www.medkom24.eu/node/20790>

Links:

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

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

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