



Vorbeugung gegen „Renten-Krankheiten“

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Mär 2015 - 17:59

Viele junge Menschen riskieren ihre jetzige Gesundheit durch eine falsche Ernährungs- und Lebensweise. Die „Fast-Food-Generation“ sieht nicht, welche möglichen negativen Auswirkungen ihr Essverhalten auf ihr späteres Rentendasein nach sich ziehen könnte. Im Volksmund heißt es: „Du bist, was Du isst“. In dieser Aussage, steckt viel Wahrheit drin, nicht umsonst gibt es so viele gesundheitliche Beschwerden, die auf einen ungesunden Ernährungsstil beruhen.

Schon bei Jugendliche oder junge Erwachsenen, also noch vor dem Rentenalter, können ernährungsbedingte Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, erhöhte Cholesterinwerte, chronisch entzündliche Darmerkrankungen, Adipositas, Herz- Kreislafstörungen und viele andere Krankheiten entstehen.

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. Tagtäglich sich in Schwung bringen und Essen nach dem Low Carb Prinzip, kann den Körper bis ins hohe Alter fit halten. Low Carb (LC) ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Ganz wichtig hierbei ist, auf die einfachen Kohlenhydrate zu achten, wie Glukose (Traubenzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Galaktose (Schleimzucker), die oftmals versteckt in industriell verarbeiteten Lebensmitteln stecken. Hier schummeln die Hersteller besonders gerne und bewerben ihre Produkte mit dem Slogan „zuckerfrei“. Diese Kohlenhydratarten stehen in Verdacht oder sind bei bestimmten Erkrankungen auch zum Teil entlarvt, bei übermäßigem und tagtäglichem Verzehr, die oben aufgeführten Krankheiten auszulösen.

Keine Sorge, 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 nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren.

Die Umstellung auf kohlenhydratreduzierte Ernährung muss nicht teuer sein, hier einige Tipps, die auch ein knappes Budget nicht sprengen. Viele natürliche Lebensmittel Angebote, -keine fertige Fabriknahrung-, für die Low Carb Gerichte, können über Supermarktprospekte oder Smartphone App eingeholt werden. So ist selber kochen nicht nur leckerer und gesünder, sondern oft auch deutlich günstiger. Auf Vorrat kochen und einfrieren, dass spart gerade für Berufstätige viel Zeit. Günstige Low Carb Kochbücher oder gar kostenlose Low Carb Rezepte finden Sie auf den Webseiten von den Autorinnen Jutta Schütz und Sabine Beuke.

www.jutta-schuetz-autorin.de [1] und www.sabinebeuke.de [2]

Buchttipp: Low Carb für Berufstätige, Autorin: Jutta Schütz, Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt, ISBN 978-3-7322-4328-0, EURO 3,90.

Kurzbeschreibung: Mit 42 Rezepten in diesem Buch zeigt die Bestseller-Autorin Jutta Schütz, dass man eine gesunde Ernährung im Beruf, Familie und Freizeit doch sehr gut unter einen Hut bringen kann.

Buchttipp: Wohltaten für den Darm, Autorin: Sabine Beuke, A.S. Rosengarten-Verlag,

ISBN 978-3945015-06-3, EURO 4,90

Kurzbeschreibung: 44 Low Carb Rezepte mit Beilagen und Nachspeisen - Der Gaumen darf sich auf internationale Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.



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 [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:38): <http://www.medkom24.eu/node/20067>

Links:

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

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

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