



## Was versteht man unter gesunder Ernährung?

Von Schuetz

Erstellt am 12 Apr 2016 - 10:21

Die Flut von immer neuen Ernährungsempfehlungen ist in aller Munde. Auch für Journalisten ist das Thema „Gesundheit“ unüberschaubar geworden. Bildgestaltung mit freundlicher Genehmigung von de.photofacefun.com.

Trotz den Skandalen um BSE, Genmanipulation und Hormonbehandlung ist es ABER immer noch möglich, zu genießen.

Die Ernährung ist nicht nur Energie- und Nährstoffzufuhr und somit Basis für die Lebenserhaltung - Ernährung ist auch soziale Interaktion, Kultur, Tradition und Genuss. Unser Körper ist auf die Nahrung angewiesen, um leistungsfähig und gesund zu bleiben.

Ernährungswissenschaftler möchten uns erklären, wie wir uns gesund zu ernähren haben, leider ist es aber so, dass sie sich in ihren Daten oft widersprechen. Im Volksmund werden Kohlenhydrate eine Rolle in der seelischen Gesundheit beigemessen – man hat es uns seit vielen Jahren so beigebracht. Stressanfällige Menschen leiden zeitweise unter Depressionen und glauben ihre Stimmung durch eine kohlenhydratreiche Ernährung beeinflussen zu können. Eine eiweißreiche Nahrung hat den gleichen Effekt, belastet aber nicht so sehr den Stoffwechsel. Welche Informationen zur Ernährung und Gesundheit sind glaubwürdig und wirklich fundiert? Hinter vielen Sachinformationen stecken große Firmen mit Verkaufsinteressen.

Über Kohlenhydrate wird nun seit ein paar Jahren viel geredet und viele fragen sich, was Kohlenhydrate eigentlich sind. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. Zum Beispiel enthalten Getreide, Brot, Kartoffeln oder Nudeln sehr viele Kohlenhydrate und auch in Obst sind reichliche Kohlenhydrate aufgrund des enthaltenen Zuckers enthalten. Wer also täglich seine 5 Portionen Obst am Tag isst, so wie es seit vielen Jahren empfohlen wird, hält seinen Zuckerspiegel damit konstant im oberen Bereich.

Was bedeutet nun eigentlich 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. Es gibt sehr viele Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Auf die wissenschaftlichen Details, was in unserem Körper passiert, wenn wir kein Brot mehr essen, haben die Low Carb Autoren in ihren Büchern unkompliziert berichtet.

Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Magen- & Darmgeschwüren, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute, AD(H)S, Hautausschlägen oder Akne. Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahrsbeschwerden sowie auch in der Pubertät.

Eine kohlenhydratarme Ernährung korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse, sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.



### LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Mit dem gemeinsamen Low-Carb Buch „LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF“ schafften sie es in die Bestsellerliste von BoD. Das Buch bietet ein kulinarisches Abenteuer, bei dem nicht nur die Geschmacksnerven, sondern alle Sinne auf ihre Kosten kommen.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2016 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

#### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 40 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

#### Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 06:30):** <http://www.medkom24.eu/node/21318>

#### Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

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