



Wie entstehen Blähungen?

Von Schuetz

Erstellt am 18 Dez 2014 - 06:34

Die im Dickdarm befindlichen Bakterien setzen bei der Verdauung Gase frei. Wer gerne viele Ballaststoffe oder mit zuckerversetzte Lebensmittel zu sich nimmt, leidet besonders an der Gasbildung.

Wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine "Plagen" wieder loswerden.

Mit der Bezeichnung „Low Carb“ sind wenige Kohlenhydrate gemeint. Es handelt sich um eine kohlenhydratarme Ernährungsweise ohne Zucker, Mehl und Stärke. Die Kohlenhydrate wandeln sich im Körper in Zucker um – sie werden bei der Verdauung in kleine Zuckermoleküle zerlegt und durch die Darmwände ins Blut übernommen. Dadurch haben wir dann Zucker 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 im Körper zu verteilen.

Ein Gesundheits-Buch im PDF-Format, kostenlos zum Download auf der Homepage bereitgestellt: <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]

Es enthält unter anderem viele kreative und ausgefallene Rezept-Variationen zu Low Carb, wichtige gesundheitlich medizinische Informationen, Buch-Tipps und mehr. Auch Anfänger können mit diesem kostenlosen „Low Carb Buch“ sofort durchstarten.

- Bücher siehe Sabine Beuke und Jutta Schütz.

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [2]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:44): <http://www.medkom24.eu/node/19819>



Wie entstehen Blähungen?

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

Links:

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

[2] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>