



Wissenswertes über Ernährung - Kurz Zusammengefasst und einfach erklärt

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 7 Mär 2017 - 14:05

Über Kohlenhydrate und Low Carb Ernährung wird nun seit ein paar Jahren viel geredet. Da wird gefragt, was Kohlenhydrate eigentlich sind und wie sie sich im Körper auswirken? Eine ganz einfache und simple Antwort hierzu: Sie sind nichts anderes als Zucker (Saccharide), in jeglicher Form und Art. Kohlenhydrate bestehen aus Zuckermolekülen und müssen mit Hilfe von Enzymen zu Monosaccharide (Glukose) im Körper aufgespalten werden. Kohlenhydrate werden dazu in drei Gruppen eingeordnet, nach dem jeweiligen Aufbau ihrer Zuckermoleküle. Zu der 1. Gruppe gehört der Einfachzucker mit nur einem Zuckermolekül, wie z.B. Glucose (Traubenzucker) und Fructose (Fruchtzucker) in Lebensmitteln wie Obst, Honig und Süßigkeiten.

In der 2. Gruppe befindet sich der Zweifachzucker, bestehend aus zwei Zuckermolekülen, sie verbinden sich zu einer Molekülkette. Zweifachzucker ist in Haushalts-, Rohr-, und Rübenzucker, Laktose (Milchzucker) ist in Milch und Milchprodukte, Maltose (Malzzucker) ist in Gerste, Bier und im Malzextrakt vorhanden.

Der Vielfachzucker gehört der 3. Gruppe an und ist bestehend aus mehr als zwei Zuckermolekülen. Sie verbinden sich zu einer langen Molekülreihe. Vielfachzucker in Form von Stärke in Kartoffeln, Reis, Getreide (Brot) und Hülsenfrüchte vorhanden. Die Cellulose, welches in Obst und Gemüse vorhanden ist, gehört ebenfalls zu den Vielfachzuckern.

Nun heißt es aber nicht, dass alle Kohlenhydrate (Zucker) oder kohlenhydratreiche Lebensmittel auch süß schmecken müssten. Zum Beispiel enthalten Getreide, Kartoffeln, Nudeln oder Reis sehr viele Kohlenhydrate, schmecken dennoch nicht süß.

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 viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. 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 an Diabetes und an anderen ernährungsbedingten Zivilisationskrankheiten gebannt.

Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten. Diese Ernährung steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden. Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen, Krebs, Epilepsie, Übergewicht, AD(H)S, Hautausschläge, Akne, erhöhte Cholesterinwerte, Magen- und Darmgeschwüren, Entzündungsprozessen der Schleimhäute, sowie bei Wechseljahresbeschwerden.

Wer nun gerne kohlenhydratarm leben möchte und keine Low Carb Rezepte zur Hand hat, wird hier aus dem Books on Demand Verlag sicherlich fündig werden. Alle Kochbücher sind im Verlag, wie auch im online Handel erhältlich.

Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

ISBN 978-3-7412-9709-0

EURO 4,99

Kurzbeschreibung: Alle Low Carb Rezepte sind mit saisonalem Gemüse, somit der entsprechenden Jahreszeit angepasst und mit Kohlenhydratangaben in Gramm versehen.



Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99

Kurzbeschreibung: Alle 45 Low Carb Rezepte sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen - Die Backwaren, die Hauptgerichte, die Beilagen und die Nachspeisen schmecken nicht nur sehr lecker, sie sind vor allem gut verträglich und leicht verdaulich - gelten somit als darmfreundlich.

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

EURO 3,99

Kurzbeschreibung: 44 orientalische Low Carb Rezepte - Kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Alle Rezepte sind frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, wegen der besseren Verdaulichkeit.

Buch: Low Carb für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

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.

Low Carb Party

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

ISBN 978-3-7322-3250-5

EURO 8,90

Kurzbeschreibung: Low Carb Brunch – von süß bis herzhaft, exotisch, deftig oder mediterran – für 10 Personen mit der dazugehörigen Einkaufsliste.

Low Carb Hexenküche

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

ISBN 978-3-7322-4462-1

EURO 6,90

Kurzbeschreibung: Dieses exklusive Kochbuch beschäftigt sich mit aphrodisierende Lebensmittel, die in 32 verführerischen Low Carb Rezepten zusammengestellt sind.

Vegetarisches LOW CARB

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

ISBN 978-3-8423-8317-3

EURO 4,96



Kurzbeschreibung: Viele Gemüsesorten sind richtige Multi-Gesundheitstalente. Sie hemmen Entzündungen, stärken das Immunsystem und beugen Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

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“.

© 2017 Text Schütz/Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 05:42): <http://www.medkom24.eu/node/22173>

Links:

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