



Zuckerversetzte Lebensmittel

Von *Schuetz*

Erstellt am 21 Sep 2015 - 13:55

Wer gerne viele Ballaststoffe oder mit zuckerversetzte Lebensmittel zu sich nimmt, leidet besonders an der Gasbildung. Je mehr zuckerversetzte Fertigprodukte und Getränke jemand genießt, desto mehr verschlechtern sich auch seine Fettwerte.

Es werden zu viele Kohlenhydrate gegessen!

Was verbirgt sich hinter dem Kohlenhydratkonsum?

Wenn alle Zellen mit Energie versorgt sind, wird ein Überschuss in der Leber gespeichert und nach deren Kapazitätsausschöpfung in Fettzellen angelegt und dies bewirkt eine Gewichtszunahme durch Körperfett.

Mit einer Eiweißdiät kann man diesen Teufelskreis umgehen!

Die Einschränkung von Kohlenhydraten ermöglicht einen Abbau der Fettreserven.

Auch wer ständig unter Blähungen, Bauchkrämpfen und Durchfällen leidet, kann mit Hilfe einer kohlenhydratarmen Ernährung womöglich seine „Plagen“ wieder loswerden. Wie entstehen Blähungen? Dies erklärt Ihnen Autorin Sabine Beuke mit Worten, die jeder Nicht-Mediziner versteht, wie z. B.: Die im Dickdarm befindlichen Bakterien setzen bei der Verdauung Gase frei.

Die Autorin Sabine Beuke litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an.

Die Autorin Jutta Schütz konnte mit Low Carb ihren Zuckerstoffspiegel wieder normalisieren.

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.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

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

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

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).



Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@gmail.com [3]

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

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:13): <http://www.medkom24.eu/node/20679>

Links:

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

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

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

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>