



## Best Low-Carb-Books

Von *Schuetz*

Erstellt am 6 Okt 2014 - 13:46

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. Und was bedeutet nun eigentlich Low Carb?

Die kohlenhydratarme (Low Carb) Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Verstopfung, Blähungen, Magen- & Darmgeschwüren, Sodbrennen, Epilepsie, Übergewicht, erhöhten Cholesterinwerten, Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute, AD(H)S, Hautausschlägen oder Akne.

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. Diese 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.

„Hohe Zuckerkonzentrationen sind nicht in Korrelationen mit Krebs zu bringen. Das zeigen neue Studien. Allerdings gibt es neue Therapieansätze bei Tumoren, also bei Krebs. Krebs ist dafür bekannt, dass er Zucker liebt, also Zucker stark verstoffwechselt. Und die sogenannte ketogene Diät – das heißt eine Ernährung ohne Zucker - soll dabei helfen, Krebszellen auszuhungern. Das ist ein sehr spannender Therapieansatz aus den USA, den wir beobachten müssen.“ Quelle: Prof. Dr. Jürgen Seibel, Universität Würzburg

Jutta Schütz und Sabine Beuke schreiben schon seit vielen Jahren über die „ketogene Diät“ (Low Carb) und haben diesbezüglich schon einige Bücher veröffentlicht.

Bücher siehe:

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

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

### 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

Mollstraße

D-58097 Hagen



[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [3]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:42):** <http://medkom24.eu/node/19527>

**Links:**

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

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

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

[4] <http://www.rosengarten-verlag.de/>