



## Das böse FETT

Von *Schuetz*

Erstellt am 2 Mär 2018 - 10:22

Kanadische Forscher haben die Essensgewohnheiten von 135.335 Menschen aus 18 Ländern unter die Lupe genommen. Sie erforschten auch den sozioökonomischen Status, Lebensstil und die Krankheitsgeschichte ab.

Fazit der kanadischen Forscher ergab: Hoher Kohlenhydrat-Konsum (mehr als 60 Prozent Anteil der Energiezufuhr) stand in Relation mit einem erhöhten Risiko der Gesamtsterblichkeit, während der Verzehr von Fett mit einer niedrigeren Gesamtsterblichkeit in Verbindung stand.

Im Fachjournal Lancet nachzulesen: <http://www.thelancet.com/> [1]

Die Forscher stellten fest, dass die bis dahin "unter schlechtem Ruf" versehenen gesättigten (tierischen) Fettsäuren sogar einen schützenden Effekt in Bezug auf das Schlaganfall-Risiko hatten.

Gegner von der Ernährungsweise "Low Carb" bringen immer wieder vor, dass diese Ernährung Fettlastig und somit ungesund sei.

ABER: Low Carb hilft bei vielen Erkrankungen wie zum Beispiel bei Diabetes Typ Zwei.

Hier erspart die kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) einigen Erkrankten die Einnahme von Medikamenten.

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.

Low Carb heißt nicht: Doppelte Portionen an Fleisch und Fett essen, so wie es bei der Variante „Atkins“ empfohlen wird. Die Kohlenhydrate „in Form von Gemüse, Salat und Obst“ wird in die Ernährung eingebaut.

In den Low Carb Büchern der Autorinnen Sabine Beuke und Jutta Schütz erfahren Sie, wie man seinem Körper mit kohlenhydratarmer Ernährung etwas Gutes tun kann.

Neben spannenden Hintergrundinfos zu Low Carb findet man in den Büchern leckere, unkomplizierte und kohlenhydratarme Rezepte für Jedermann.

LOW-CARB Koch- und Backbücher und Infos über Low Carb finden Sie auf den Webseiten der Autorinnen "Sabine Beuke und Jutta Schütz":

<https://sabinebeuke.de/> [2]

<https://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [3]

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 „© 2018 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 75 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) [4]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [5]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:07):** <http://medkom24.eu/node/23025>

### Links:

[1] <http://www.thelancet.com/>

[2] <https://sabinebeuke.de/>

[3] <https://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

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

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

[6] <http://www.die-gruppe-48.net>