



## Die kohlenhydratarme Ernährung aus dem Orient

Von *Schuetz*

Erstellt am 11 Nov 2016 - 12:21

Der Orient zieht sich fast um den halben Globus und umfasst den Nordafrikanischen Raum, den Nahen Osten und den Mittleren Osten. Die drei Weltreligionen, Christen- und Judentum und der Islam haben ihre Ursprünge im Orient.

Zu den orientalischen Ländern zählen: Afghanistan, Algerien, Ägypten, Bahrain, Iran, Irak, Israel, Jemen, Jordanien, Katar, Kuwait, Libanon, Libyen, Marokko, Mauretanien, Oman, Pakistan, Palästina, Saudi-Arabien, Somalia, Syrien, Sudan, Tunesien, Türkei, Vereinigte Arabische Emirate.

Die kohlenhydratarme Ernährung „Low Carb“ verzichtet auf Produkte wie Zucker, Kartoffeln, Reis, Brot und Nudeln. Wie man die Low Carb Philosophie im Alltag in Rezepte umsetzen kann, können Sie sich in unseren Büchern ansehen.

Bis vor kurzem war noch das Fett in der Ernährung der Bösewicht Nummer Eins. 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.

Scheherazades LOW CARB Rezepte (Jutta Schütz)

ISBN-13: 978-3735737519 (Verlag: Books on Demand)

[www.jutta-schuetz-autorin.de](http://www.jutta-schuetz-autorin.de) [1]

Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche (Sabine Beuke)

ISBN 13: 978-3734737596 (Verlag: Books on Demand)

[www.sabinebeuke.de/](http://www.sabinebeuke.de/) [2]

Beide Autorinnen haben gemeinsam ein sehr großes Koch- und Backbuch veröffentlicht:

Buchdaten:

Low-Carb: 555 Rezepte/Best Of

Autoren: Sabine Beuke & Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-10: 3738636773

ISBN-13: 978-3738636772

Taschenbuch: 244 Seiten

Sprache: Deutsch – € 9,99 (Kindle: € 7,99)



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 „© 2016 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 Neuaufgebern 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) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:25):** <http://medkom24.eu/node/21906>

### Links:

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

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

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

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