



## Eine richtige Wahl der Ernährungsart hilft die Gesundheit zu erhalten

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 14 Jul 2017 - 11:11

Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, kann mit einer sinnvoll zusammengestellten Ernährung, wie das des Low Carb Systems, Krankheiten verhindern oder Krankheitsabläufe unter Umständen positiv beeinflussen.

Low Carb ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Weshalb ist eine Reduktion von Kohlenhydrate für die Gesundheit so wichtig? Zu viele Kohlenhydrate sind verantwortlich für eine erhöhte Vergärung im Darm mit Gasbildung. Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform kann die Vergärungsprozesse im Darm deutlich reduzieren. Weniger Kohlenhydrate bedeuteten weniger Beschwerden im gesamten Verdauungstrakt.

Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten), Fabrikfertignahrung (viel Zucker), Fast Food und zuckerhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen sich mit frischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milch, Nüsse und Samen anfreunden.

Die Low Carb Ernährung wird auch bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten, als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes Typ 2, Epilepsie, Alzheimerdemenz, Darmerkrankungen bis hin zum Krebs immer öfters eingesetzt.

Drei Low Carb Kochbücher aus dem Books on Demand Verlag mit Beschreibung:

Buchtitel: Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7412-9709-0

4,99 Euro

Beschreibung: Dieses Kochbuch beinhaltet kohlenhydratarme Rezepte, passend zur jeder Jahreszeit. Die Low Carb Ernährung macht satt, aber nicht dick, weil sie für eine verminderte Ausschüttung des Insulins sorgt und somit den Blutzuckerspiegel konstant hält. Die Befürchtung bei der Low Carb-Ernährung eine Mangelerscheinung zu bekommen, wird durch die Aufnahme von wichtigen Vitaminen und Spurenelementen durch folgende Lebensmitteln, wie Fleisch, Fisch, frischem Gemüse, bestimmte Obstsorten, Milchprodukte ohne Zuckerzusätze und Nüsse widerlegt. Essen nach dem Low Carb Prinzip, deckt den täglichen Bedarf an vielen wichtigen Mineralstoffen. Eine richtige Zusammenstellung bestimmter Lebensmittel versorgt den Körper mit den notwendigen Kraftstoffen. Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich nach dem kohlenhydratarmen Prinzip zu ernähren. Alle Kochanleitungen sind in der Zubereitung durchweg einfach und unkompliziert, so auch für Kochanfänger ideal zum Nachkochen.

Buchtitel: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

4,99 Euro

Beschreibung: Als ehemalige Reizdarm-Patientin schreibt die Autorin Rat- und Kochbücher für Menschen, die unter ständigen Darmproblemen leiden. Sie selbst litt jahrelang unter Verdauungsproblemen, die an einen Reizdarm erinnern - und kämpft mit der Low Carb Ernährung erfolgreich gegen die Beschwerden an.



Sie entwickelt alle Low Carb Rezepte mit frischen Zutaten, kocht, backt, probiert und testet alles selber aus. 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.

Alle 45 Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Buchtitel: Scheherazades verträgliche LOW CARB Küche

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7347-3759-6

3,99 Euro

Beschreibung: Orientalische Rezepte - das sind kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht. Alle Rezepte sind frei von Hülsenfrüchten, wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen, sie dienen zwar als Grundlage der orientalischen Küche, können aber bei manchen Menschen Verdauungsprobleme verursachen. Alle Kochanleitungen sind nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarmer Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

Alle Bücher sind im Buchhandel erhältlich, sowie im Books on Demand Verlag, In de Tarpen 42, 22848 Norderstedt, Telefon: 040-534335-0, Rezensionsexemplare: [presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [1]

© 2017 Text Autorin 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](mailto:info.beuke@gmail.com) [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:40):** <http://medkom24.eu/node/22501>

**Links:**

[1] <mailto:presse@bod.de>

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