



## Essen was gesund hält - Low Carb Ernährung für das eigene Wohlbefinden

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 24 Jun 2015 - 11:12

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

Jede Menge Rezepte für eine gute Verdauung bieten die Kochbücher, „Wohltaten für den Darm“ und „Scheherazades verträgliche Küche“. Die Autorin litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der kohlenhydratarmen Kost erfolgreich gegen die Beschwerden an.

### WOHLTATEN FÜR DEN DARM

ISBN-978-3-945015-06-3

Euro 4,90

Das Kochbuch „Wohltaten für den Darm“ bietet für alle Gesundheitsbewusste, Interessierte und Neustarter 44 kohlenhydratarne Rezepte. Der Gaumen darf sich auf internationale Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben versehen und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

### SCHEHERAZADES VERTRÄGLICHE LOW CARB KÜCHE

ISBN 978-3-7347-3759-6

3,99 EURO

Kurzbeschreibung: Alle 44 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. Aus diesem Grund sind alle Kochanleitungen nach dem Low Carb Prinzip - kohlenhydratarne Ernährung - entstanden, mit raffinierten Zutaten gezaubert und der orientalischen Küche angepasst.

### Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang



als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:13):** <http://medkom24.eu/node/20438>

### Links:

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

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