



## Fleischlos oder Fleisch essen - Low Carb macht beides möglich

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 15 Jan 2018 - 13:57

Der viel zu hohe Fleischkonsum steht schon seit Jahren in der Kritik, aber wie viel Fleisch und Wurstwaren darf der Mensch tatsächlich wöchentlich essen? Dazu gibt es unterschiedliche Angaben. Einige Experten meinen dazu, nicht mehr als 350 Gramm pro Woche, andere hingegen sagen: „600 Gramm pro Woche gilt als unbedenklich“. Es herrscht also Uneinigkeit unter den verschiedenen Ernährungsmedizinerinnen und -experten in dieser Sache.

Die Low Carb Ernährungsexpertinnen Schütz und Beuke raten nicht auf Fleisch völlig zu verzichten, sondern empfehlen zu einem maßvollen Fleischkonsum. Ein bis zwei Mal in der Woche einen vegetarischen Tag einlegen, hilft schon das Reduzieren des eigenen Fleischverbrauchs.

Fleisch wird gerne in der kohlenhydratarmen Küche verwendet, aber es geht auch ganz ohne. Hierzu ein Kochbuchtip: „Vegetarisches LOW CARB“ beinhaltet 50 vegetarische, kohlenhydratarme Gerichte. Leckere Speisen für jeden Geschmack.

Buchdaten: Vegetarisches LOW CARB - Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke - Verlag: Books on Demand - ISBN 978-3-8423-8317-3 - EURO 4,96

Und für Fleischliebhaber, die auch gerne Kohlenhydrate sparen möchten, gibt es das Kochbuch „LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF“. Es enthält leckere, leichte und schnelle Rezepte. Hier finden Sie eine riesige Auswahl an deutsche, exotische und orientalische Speisen. Alle Rezepte sind sorgfältig und nur mit ausgewählten Zutaten angereichert und mit passenden Gewürzen abgerundet. Fleisch- oder Fischfans, Suppen- oder Salatfreunde, für jeden Geschmack ist sicherlich etwas dabei. Selbstverständlich gibt es auch eine beachtliche Menge an vegetarische Gerichte und eine Vielzahl von Backrezepten. Außerdem Quark- und Joghurtspeisen, Süßes und Herzhaftes für Zwischendurch, Frucht- und Schokoladenaufstriche, Dips und Chips, Eis und Getränke - alles nur in einem Kochbuch.

Buchdaten: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz & Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand - ISBN 978-3-7386-3677-2 - EURO 9,99

Kurze Information zu Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung): Diese Ernährungsweise korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch Low Carb stabilisiert. 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. Sie 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 vielmehr für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden. Lesen Sie dazu mehr auf dem Blog: <https://sabinebeuke.de> [1]

Firmenportrait:

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen, diverse Netzwerke und auf ihrem Blog: <https://sabinebeuke.de> [1]

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 - 23:15):** <http://medkom24.eu/node/22907>

### Links:

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

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