



## Gesundes „kohlenhydratarmes“ Neujahrsfrühstück

Von Schuetz

Erstellt am 19 Dez 2013 - 08:50

Die Ernährung „Low Carb“ bringt den Körper wieder in Schwung.

Das Foto wurde mit <http://de.photofacefun.com> [1] gebastelt.

Auch wenn es an Neujahr besonders schwer fällt, aber eine kohlenhydratarme Ernährung regt den Kreislauf an und bringt den Zuckerspiegel wieder auf ein normales Level. So kann sich der Körper schneller erholen und auch gegen die Kopfschmerzen hilft die Ernährung mit wenigen Kohlenhydraten.

Über Kohlenhydrate wird nun seit ein paar Jahren viel geredet und viele fragen sich, was Kohlenhydrate eigentlich sind. Sie bestehen aus Zuckermolekülen. Das heißt aber nicht, dass alle kohlenhydratreichen Lebensmittel auch süß schmecken. Zum Beispiel enthalten Getreide, Brot, Kartoffeln oder Nudeln sehr viele Kohlenhydrate und auch in Obst sind reichlich Kohlenhydrate aufgrund des Zuckers enthalten.

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. Nahrungsmittel, die einen hohen Anteil an Kohlenhydraten 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“ oft empfohlen wird. Die Kohlenhydrate „in Form von Gemüse, Salat und Obst“ werden in die Ernährung eingebaut.

Achtung: Wer also täglich seine 5 Portionen Obst isst, so wie es seit vielen Jahren empfohlen wird, hält seinen Zuckerspiegel damit konstant im oberen Bereich.

In der deutschen Sprache heißt Low Carb: Wenig Kohlenhydrate!

Was zunächst kompliziert erscheint, ist leichter als Sie denken.

Verbote, lästige KH-Rechnungen sowie starre Regeln?

Die gibt es in diesen Low Carb Büchern nicht!

Die Rezepte sind schnell zubereitet und bestehen aus Zutaten, die man in jedem Supermarkt bekommt.

Besinnliche Weihnachtsfeiertage und gute Wünsche fürs neue Jahr 2014 wünschen die Autorinnen „Britta Kummer“, „Jutta Schütz“, „Sabine Beuke“ und der Rosengarten-Verlag „Angelika Schweizer“.

Der Rosengarten-Verlag hat sich zur Aufgabe gemacht, besondere Bücher mit besonderen Themen zu fördern. Dazu gehören: Biographien, Ratgeber, Naturbücher, Reiseberichte und ungewöhnliche Belletristik. Alle uns anvertrauten Werke werden sorgfältig lektoriert, liebevoll aufbereitet und in der jeweils passenden Ausstattung heraus gebracht.

Wenn wir das Gefühl haben, dass ein Buch das Leben unserer Leser bereichern könnte, wenn es Denkanstöße enthält oder neue Ideen vermittelt, dann sind wir auf dem richtigen Weg. Mit unseren Autoren und Dienstleistern pflegen wir einen individuellen partnerschaftlich-freundlichen Umgang.

Rosengarten-Verlag

Ziegelberg 13

74538 Rosengarten



Telefon: 0791/95 66 4029 und Telefax: 0791/95 66 40 28

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

**Firmeninformation:**

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Schütz

Jutta Schütz

Mollstraße

58097 Hagen

[info.jschuetz@gmail.com](mailto:info.jschuetz@gmail.com) [3]

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

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:14):** <http://medkom24.eu/node/18590>

**Links:**

[1] <http://de.photofacefun.com>

[2] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

[3] <mailto:info.jschuetz@gmail.com>

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