



Kohlenhydratarme Ernährung sorgt für den richtigen Energieschub

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 7 Apr 2014 - 08:59

Ständige Müdigkeit drückt nicht nur auf die Stimmung, sondern lässt auch den Alltag beschwerlich meistern. Nicht immer steckt gleich eine Depression dahinter, vielmehr könnte es sich um eine mangelhafte oder fehlerhafte Ernährung handeln.

Viele Menschen kennen das Gefühl sich schlapp und müde zu fühlen, vor allem nach einer reichhaltigen Mittagsmahlzeit. Hierbei kommen gerne die üppigen Beilagen, wie Pommes, Reis und Nudeln eher als Hauptspeise auf die Teller. Sie sind aber die Hauptursache für die Träg- und Müdigkeit. Jetzt ein Schläfchen in Ehren, kann sich aber kaum jemand aus Zeitgründen gewähren. Um wieder arbeitsfähig zu agieren, muss eben eine Tasse Kaffee oder schwarzen Tee den Kreislauf puschen oder sich überlegen, wie man ansonsten die Müdigkeit umgehen kann.

Ernährungsmediziner wissen, warum der Mensch nach dem Essen müde wird. Sie sagen, dass besonders nach einer kohlenhydratreichen Mahlzeit es zu einem raschen Blutzuckeranstieg kommt. Um den hohen Blutzuckerspiegel schnell wieder auszugleichen, schüttet die Bauchspeicheldrüse verstärkt das Hormon Insulin aus. Es kommt manchmal vor, dass zu viel Insulin ausgeschüttet wird und dadurch der Blutzucker rasant abfällt - Hierbei droht eine Unterzuckerung, die nicht ganz ungefährlich ist, gleichzeitig treten Ermüdungserscheinungen auf.

Auch Lebensmittelunverträglichkeiten gegenüber Milch (Laktose), Fruchtzucker (Fruktose), Weizen (Gluten) rufen Blähungen, Völlegefühl, Durchfälle sowie Müdigkeit hervor. Hier bedarf es verschiedene Allergietests um nach der Ursache zu forschen.

Viele Lebensmittel erhöhen im Gehirn den Serotonin-Gehalt, das könnte mitunter bedeuten, dass eine Müdigkeit nach eine kohlenhydratreichen Mahlzeit eintritt - Serotonin gilt als Glückshormon, das für Entspannung und Stimmungsaufhellung sorgt. Wer zu viele Kohlenhydrate isst, muss mit starken Blutzuckerschwankungen und mit vermehrter Müdigkeit rechnen.

Welche Ernährung macht fit und munter und wirkt sich positiv auf den Blutzuckerspiegel und Verdauungstrakt aus? Eindeutig die kohlenhydratärmere Ernährung - „Low Carb“. Dieser Ernährungsstil steht für verminderte Kohlenhydrat-Aufnahme und verhilft den Körper zu mehr Energie und hält den Blutzucker - gerade für Diabetiker wichtig - konstant. Weitere Informationen über die Ernährungsweise „Low Carb“ und ein kostenloser eBook Download im PDF-Format, welches Informationen über die „Low Carb Welt“ enthält, finden sie auf folgende Linktitel: „Autorin Sabine Beuke - Low Carb - Kohlenhydratarme Ernährung beim Reizdarmsyndrom“ und „Autorin Jutta Schütz“, bekannt durch mehrere Bestseller im Bereich der kohlenhydratarmen Küche.

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), Rosengarten-Verlag und auf ihrer privaten Webseite: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

Pressekontakt

Sabine Beuke



Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 03:01): <http://medkom24.eu/node/18986>

Links:

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

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