



## Kulinarische Hindernisse auf Weihnachtsmärkte

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Dez 2017 - 15:32

Für Diabetiker oder auch für Reizdarmpatienten sind Besuche auf den schönen geschmückten Weihnachtsmärkten oft ein kulinarisches Hindernis. Viele Leckereien müssen sie liegen lassen, da für sie das Back- und Zuckerwerke gesundheitliche Probleme bereiten. Wird trotzdem zugegriffen, ist die Folge ein erhöhter Blutzuckerwert, die gerade bei einem Diabetiker für ein Problem in der Insulinausschüttung sorgt. Ein übermäßiger Verzehr von Zucker (Kohlenhydrate) ist für starke Blutzuckerschwankungen verantwortlich. Auch der Reizdarm reagiert auf Zucker (Kohlenhydrate) in Verbindung mit reichlich Fett - Blähungen, starke krampfartige Bauchschmerzen und mit akuten Durchfällen.

Wer nicht auf den Genuss von Gebackenem und anderen Leckereien verzichten möchte, kann mit kohlenhydratarmen Backwaren oder Gerichten aus verschiedenen Low Carb Büchern seinen Gaumen verwöhnen. Es gibt viele kohlenhydratarme Rezepte für adventliches- oder weihnachtliches Backwerk und ebenso für verführerische Gerichte und Braten.

Ein eBook Backbuch: BEST OF Kekse, Kuchen, Brot (Ohne Zucker und Mehl)

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783743118614

Epub Format, 2,1 MB

EURO 2,99

Dateigröße: 2420 KB

Beschreibung: LOW CARB Kekse, Kuchen und Brot sind ohne Zucker und Mehl und somit auch für Diabetiker geeignet und für alle Menschen, die gerne kohlenhydratarm leben möchten.

Wenn Sie an Diabetes leiden, oder an einer anderen Zivilisationskrankheit, oder einfach auf Kohlenhydrate achten möchten, begleitet Sie dieses Buch durch das ganze Jahr.

In diesem Backbuch ist das Eiweißpulver das Multitalent der kohlenhydratreduzierten Küche. Man erhält es in Drogerien, Supermärkten und Fitnessstudios. Achten Sie auf die Kohlenhydratangaben (nicht mehr als 5 KH pro 100 Gramm).

Buch: Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99 - Auch als eBook erhältlich: ISBN 9783743122758 für 3,99 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.



Buch: Vier Jahreszeiten Low Carb

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7412-9709-0

EURO 4,99 - Auch als eBook erhältlich: ISBN 9783743121751 für 3,49 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.

Das nun folgende LOW-CARB Kochbuch bietet eine sehr große Auswahl an vielen Fleisch- und Fischgerichten, Suppen und Salate. Ebenso ist eine beachtliche Menge an vegetarische Gerichte und eine Vielzahl von Backrezepten vorhanden. Außerdem gibt es noch Quark- und Joghurtspeisen, Süßes und Herzhaftes für Zwischendurch, Frucht- und Schokoladenaufstriche, Dips und Chips, Eis und Getränke - 555 Rezepte in nur einem Kochbuch.

Buch: LOW-CARB 555 Rezepte BEST/OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99 - Auch als eBook erhältlich: ISBN 978-3-7392-5861-4 für 7,99 Euro.

Kurzbeschreibung: 555 Low Carb Rezepte – Rind-, Schweine-, Geflügel-, Lamm-, Hammel-, Ochse- und Wildfleisch, sowie exotisches Fleisch, Fisch, Backen, Salate, Suppen, vegetarische und sonstige Rezepte. Jede Menge Informationen über „Low Carb“.

Es braucht nun mal Zeit und Geduld und Beharrlichkeit, um jahrelange oder sogar jahrzehntelange Fehler in der Lebensweise wieder auszugleichen. In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

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 - 23:16):** <http://medkom24.eu/node/22856>

### Links:

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

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