



Kurze Tipps für eine gesunde kohlenhydratarme Ernährung

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 11 Apr 2016 - 11:50

Zusammengefasste Informationen schnell und einfach serviert - Die kohlenhydratarme Ernährung gibt dem Körper viel Eiweiß, reichlich Vitamine und genügend Mineralstoffe. Kohlenhydrate kommen durchaus vor - komplexe Kohlenhydrate, wie Gemüse, Salat, Samen und etwas Obst.

Es ist sinnvoll sich ein Frühstück, wie auch das Mittagessen aus komplexen Kohlenhydraten, Eiweißen und gesunde Fette zusammenzustellen. In der kohlenhydratarmen Ernährung sind folgende komplexe Kohlenhydrate erlaubt: Gemüse, Salat, Samen und etwas Obst. So wird der Körper optimal mit Vitaminen und Mineralstoffen über den Tag versorgt. Abends ist die Mahlzeit vorwiegend eiweißbetont und gekochtes Gemüse sollte als Beilage nicht fehlen. Auf Rohkost möglichst am Abend verzichten, da sich sonst später Vergärungsprozesse im Darm in Gang setzen und es zu Blähungen kommen kann.

Mittlerweile gehört auch tierisches Eiweiß, gesättigte Fette und Eier zu einer gesunden Ernährung, wenn es Maßvoll auf die Teller kommt. Fisch sollte mindestens 2-mal pro Woche auf den Speiseplan stehen - fetter Fisch enthält gesunde Omega-3-Fettsäuren. Milch und Milchprodukte ohne Zuckerzusätze, sowie Käse, Eier und Nüsse sind ebenfalls gute Eiweißquellen.

Kurze Tipps:

Nur 1-2 täglich eine Portion (kleine Handvoll) Obst (kein Steinobst oder Bananen enthält zu viel Fruchtzucker) essen.

Keine Weißmehlprodukte (Backwaren jeglicher Art - zu viele Kohlenhydrate), keine Geschmacksverstärker, Glutamat, (regen den Appetit an), Zusatz- und Farbstoffe (können Allergien auslösen).

Alles Zucker: Auf folgende Endungen auf der Zutatenliste beim Kauf von verarbeiteten Lebensmitteln achten: -sirup, -ose oder -dextrin.

Rund um das Thema gesunde Ernährung und leckere Gerichte bietet das Low Carb Kochbuch mit einer großen Auswahl an kohlenhydratarmen Rezepten.

Kochbuch: LOW-CARB-555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (August 2015)

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

EURO 9,99

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“.

© 2016 Text Autorin Beuke - Alle Rechte vorbehalten

Firmenportrait

Buchautorin Beuke arbeitete viele Jahre im Lebensmittelbereich, heute ist sie eine freie Journalistin und schreibt über Gesundheitsthemen für verschiedene online-Redaktionen und diverse



Netzwerke.

Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 01:03*): <http://medkom24.eu/node/21316>

Links:

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