



## LOW CARB

Von *Schuetz*

Erstellt am 5 Nov 2015 - 13:48

Wie sollte man sich richtig ernähren? Dazu gibt es zahlreiche Antworten und unzählige Mythen – aus diesen Gründen packen die Autoren nun die Tatsachen auf den Tisch. Die richtige Ernährung wirkt sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Aber was ist eine richtige Ernährung?

Es gibt Glaubenssätze in Sachen Ernährung, die werden immer wieder hartnäckig wiederholt. Diese haben sich in den Köpfen festgesetzt, unabhängig davon ob sie stimmen oder nicht. Zum Beispiel hat kein anderes Lebensmittel so ein schlechtes Image wie das Fett, aber ist es denn tatsächlich so fürchterlich böse und ungesund?

Bei einer Konferenz der führenden amerikanischen Ernährungsexperten (2010) thematisierten Wissenschaftler Gesundheitsschäden durch fettarmes Essen. Nach neuen Studien können fettarme Diäten nicht nur Depressionen, sondern auch Aggressionen hervorrufen.

Quelle: Professor Walter Willet (Gesellschaft für Ernährungsexperten - American Diet Association - Kongress zur gesunden Ernährung in Boston, US-Staat Massachusetts).

Willet sagte, dass er selbst in seinen Studien keinen Nachteil von Fett für die Gesundheit feststellen konnte – manche Fette, besonders die sogenannten ungesättigten Fette etwa in Pflanzenölen, Nüssen oder Fisch, seien sogar gut fürs Herz. Fettarmes Essen würde das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.

Der Harvard Professor (Willet) kritisiert den Fett-Wahn und sagte auch, dass die Ernährungsindustrie schnell verstand, dass Zucker billiger war und diese freute sich über die schnellen Profite auf Kosten der Leichtgläubigen. Die gesundheitlichen Folgen sind erheblich, etwa im Hinblick auf die Ausbreitung des Übergewichts und der Zuckerkrankheit Diabetes.

Willet's Kollege Professor Lewis Kuller (Universität Pittsburgh) stimmte dem zu.

Buchautoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz sind der Meinung, dass eine gesunde Ernährung vor allem möglichst natürliche und abwechslungsreiche Kost sein muss!

Die kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) steht für ein Ernährungskonzept, bei dem der Anteil der Kohlenhydrate in den täglichen Mahlzeiten reduziert wird.

Die ketogene Ernährung (Low Carb) ist eine Ernährungsform mit sehr wenigen Kohlenhydraten und nicht nur bei Sportlern beliebt. Als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes, Epilepsie, Alzheimerdemenz und Krebs gewinnt diese kohlenhydratarme Ernährung immer mehr an Bedeutung.

Die Erfolgsautoren haben in ihren Kochbüchern für Low Carb Genießer leckere, unkomplizierte Rezepte sowie Informationen für ernährungsbewusste Menschen zusammengestellt. Ihre Küchenratgeber zeigen, wie einfach man Low Carb in den Alltag miteinplanen kann. Low Carb klappt wirklich immer und überall, sogar wenn man unterwegs ist.

Es gibt allerdings kaum Kochbücher und Rezeptsammlungen, die speziell für den einfachen Einstieg in die kohlenhydratarme (ketogene) Ernährung konzipiert worden sind. Diese Ratgeberbücher „ohne lästiges Kohlenhydrate zählen“ der Autoren schließen diese Lücke und sie bieten einen praktischen Einstieg in die gesunde Welt von Low Carb.

LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz, Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten - € 9,99

ISBN 978-3-7386-3677-2

Alle Bücher sind auch als E-Book käuflich auf dem download-Portal von [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com), verfügbar, sowie auch auf dem iPhone, iPad oder iPod touch. Überall im Handel erhältlich



(auch in den USA, Kanada und Australien).

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind. Wer sich für eine Low Carb Ernährung interessiert, findet in den Büchern viele einfach umsetzbare Tipps für den Einstieg. Es gibt nicht nur sehr viele geschmackvolle Rezepte – es gibt auch sehr viele wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt. In diesen Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass es auch Laien verstehen können. Die Autorinnen haben diese Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

Die Low Carb Bücher der Autorinnen „Sabine Beuke & Jutta Schütz“ haben sich einen festen Platz in den Bestsellerlisten und in der Presse erobert.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1] & <http://www.sabinebeuke.de/> [2]

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf ihrer Webseite, in den Verlagen, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:47):** <http://medkom24.eu/node/20836>

**Links:**

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

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

[3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>