



Leiden auch Sie unter einem Reizdarm?

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 21 Feb 2017 - 14:37

Autorin Sabine Beuke litt jahrelang unter einem Reizdarm, sie beschreibt kurz in ihrem Buch „Low Carb bei Reizdarm“ ihren Weg zur Heilung. Berichtet über die Wirkung von Ballaststoffen, klärt den Zusammenhang zwischen Verdauungsprobleme und kohlenhydratreicher Nahrung. Sie gibt Tipps, wie man Lebensmittel besser und verdaulicher zubereitet und bietet ihren Lesern 45 kohlenhydratarme Rezepte. 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 Rezepte sind mit Kohlenhydratangaben in Gramm ausgewiesen und unterteilt nach: Backwaren, Pfannen-, Topf- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Das Motto der Autorin ist: Weniger Kohlenhydrate - weniger Beschwerden. Mit diesem Ratgeber erhält der Interessierte, selbst Betroffene oder derjenige, der so einen Fall in der Familie hat, die nötigen Informationen, um gegen diese Krankheit anzugehen.

Die Autorin beschreibt, dass sie seit ihrer Low Carb Ernährungsumstellung und ohne Medikamente gegen Durchfälle beschwerdefrei lebt. Menschen, die auf der Suche nach einem Ausweg aus dieser Krankheit sind, wird dieses Buch Mut machen, denn es gibt dem Leser viele wertvolle Ratschläge, Tipps und leckere kohlenhydratreduzierte Rezepte in die Hand.

Buch: Low Carb bei Reizdarm

ISBN 978-3-7431-3828-5

4,99 Euro

Kurzes über die Autorin: Sabine Beuke wurde in Bremen geboren. Sie ist Altenbetreuerin, und als ehemalige Reizdarmpatientin schreibt sie seit 2009 Ratgeber und Kochbücher, mit eigenen Erfahrungsberichten und über die kohlenhydratarme Ernährungsform Low Carb. Weitere Informationen über die Autorin und über ihre Publikationen finden sie auf ihrer Website: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

© 2017 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 [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



Leiden auch Sie unter einem Reizdarm?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Quellen URL (aufgerufen am *31 Dez 2020 - 00:07*): <http://medkom24.eu/node/22137>

Links:

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

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