



## Low Carb

Von *Schuetz*

Erstellt am 27 Sep 2018 - 09:06

Bei der Low Carb Ernährung (LC) handelt es sich um eine langfristige, gesunde und bewusste Ernährungsumstellung und es kommt auch nicht zu dem berüchtigten Jo-Jo-Effekt oder Heißhunger.

Kurz erklärt: Low Carb heißt "Wir essen weniger Kohlenhydrate".

Gute Kohlenhydrate sind:

- Gemüse
- Obst
- Nüsse
- Vollkornprodukte
- Milchprodukte
- Blattsalate

Schlechte Kohlenhydrate sind:

- Zucker
- Mehlspeisen (Nudeln, Brot)
- Kartoffeln
- Reis
- Alkohol

Natürlich können Sie auch ab und zu ein Glas Sekt oder Wein trinken (trocken), schließlich sollte die Lebensqualität erhalten bleiben.

Fazit: Damit Sie sich nicht überfordert fühlen, empfehle ich Ihnen die ersten Tage keine KH zu zählen und ab dem Mittagessen diese schlechten Kohlenhydrate (wie Zucker, Reis, Mehlspeisen und Kartoffeln) zu meiden und stattdessen mehr Gemüse auf den Teller bringen.

Kombinieren Sie Gemüse mit Milchprodukten, Fisch oder Fleisch (auch Geflügel), gesunden Fetten und Vollkorn (aber wenig).

Wenn Sie Diabetiker (Typ 2) sind und Sie möchten Ihren Blutzuckerspiegel reduzieren, dann essen Sie pro Tag 60 – 90 KH. Bitte besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt, auch wenn er von Low Carb nichts hält.

Als Patient sind Sie nicht entmündigt. Sie haben das Recht, selbst zu entscheiden. Sie können sich auch mit Ihrer Krankenkasse besprechen.

Haben Sie aber einen Arzt, der mit Ihnen diesen Low Carb Weg gehen möchte, dann wird er Ihren Zuckerspiegel regelmäßig kontrollieren.

Mehr Infos finden Sie im Buch:



Die sanfte Umstellung auf Low Carb

Für Einsteiger - Theorie und Praxis (mit 108 Rezepten)

Autorin: Jutta Schütz

Paperback

212 Seiten

ISBN-13: 9783752849141

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 30.04.2018

Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 8,99 € E-BOOK 7,99 €

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuaufstrebenden bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@gmail.com](mailto:info.schuetz09@gmail.com) [1]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [2]

[www.die-gruppe-48.net](http://www.die-gruppe-48.net) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:37):** <http://medkom24.eu/node/23472>

**Links:**

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>



## Low Carb

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://medkom24.eu>)

---

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

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>