



## **STOPP High Carb – Viele Kohlenhydrate im Essen machen nicht nur dick, sondern auch krank**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 13 Jul 2017 - 10:56

Wegen Ihrer Gesundheit zu liebe, sollten Sie sich besser von kohlenhydratreichen Lebensmitteln (high Carb) verabschieden, so die gemeinschaftliche Aussage von vielen Ernährungsmedizinerinnen und von den Ernährungsexpertinnen Jutta Schütz und Sabine Beuke. Heißen Sie lieber, die Low Carb Ernährung für sich und für Ihre Familie Willkommen.

Zu viele Kohlenhydrate hinterlassen ein unschönes Andenken auf der Waage. Die Gleichung ist einfach: viele Kohlenhydrate = viele Kilos. Umgekehrt funktioniert es genauso: weniger Kohlenhydrate = weniger Gewicht. Aber auch Krankheiten können durch die verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten verhindert oder sogar gestoppt werden, wie zum Beispiel beim Diabetes Typ Zwei, Reizdarmsyndrom und viele andere Erkrankungen. Die Low Carb Ernährung (weniger Kohlenhydrate) wird bei folgenden Krankheiten als begleitende Therapie eingesetzt:

- Diabetes Typ 2
- Rheuma
- Gicht
- Migräne
- Magen- und Darmerkrankungen
- Krebs
- Epilepsie
- Übergewicht
- Erhöhten Cholesterinwerten
- Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute
- AD(H)S
- Hautausschlägen oder Akne

Positiv könnte sich die Low Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken, so die Forscher:

- Schizophrenie
- Parkinson
- Alzheimer
- Wechseljahrsbeschwerden
- Pubertät

Jetzt könnte man denken, dass die Low Carb Mahlzeiten langweilig, karg oder eintönig sind. Aber auch mit wenigen Kohlenhydraten lassen sich richtig leckere Gerichte herstellen. Mit Low Carb durch den Tag - über 500 Rezepte für Frühstück, Mittagsmahlzeiten, Abendessen, Nachspeisen oder für Zwischendurch. Für Fleisch- oder Fischfans, für Suppenliebhaber oder für Salatfreunde, es ist für jeden Geschmack sicherlich etwas dabei. Es gibt eine beachtliche Menge an vegetarische Gerichte und eine Vielzahl von Backrezepten. Außerdem Quark- und Joghurtspeisen, Süßes und Herzhaftes für Zwischendurch, Frucht- und Schokoladenaufstriche, Dipps und Chips, Eis und Getränke - alles nur in einem Kochbuch.

Bibliographische Angaben:



Buchtitel: LOW-CARB 555 Rezepte/BEST OF

Autoren: Jutta Schütz und Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

Sprache: Deutsch – € 9,99 (eBook: € 7,99)

Beschreibung: 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“.

Die Autorinnen Schütz und Beuke konnten persönliche Erfahrungen mit Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper sammeln. Frau Schütz ist seit 2008 eine erfolgreiche Buchautorin und eine Low Carb Ernährungsexpertin mit eigenen Erfahrungen in Sachen Diabetes Typ Zwei. Sie hat mit der Low Carb Ernährung ihren Diabetes bekämpft. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmedizinern, unter anderem Dr. Matthias Riedl, bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarmer Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen.

Buchtip: Plötzlich Diabetes - ISBN 978-3-7322-4772-1- Verlag: Books on Demand.

Frau Beuke litt fünf jahrelang unter ihrem Reizdarm und hat mit einer Ernährungsumstellung auf kohlenhydratarmer Basis ihre Darmprobleme bis heute erfolgreich bekämpfen können. Mit ihrem aktuellen Buch „Low bei Reizdarm“ - ISBN 978-3-7431-3828-5 - Verlag: Books on Demand - gibt sie Betroffenen, die nötigen Informationen, um gegen diese Krankheit anzugehen. Die Autorin beschreibt, dass sie seit ihrer Ernährungsumstellung und ohne Medikamente gegen Durchfälle bis heute beschwerdefrei lebt.

© 2017 Text Schütz/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](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 23:40):** <http://medkom24.eu/node/22497>

**Links:**

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