



## Verträgliche Rezepte für den empfindlichen Darm

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 10 Jan 2017 - 15:06

Eine richtige Wahl der Ernährungsart hilft die Gesundheit zu erhalten. Wer sich für gesunde Ernährung interessiert, kann mit einer sinnvoll zusammengestellten Ernährung, wie das des Low Carb Systems, Krankheiten verhindern oder Krankheitsabläufe unter Umständen positiv beeinflussen.

Low Carb ist ein englischer Begriff und bedeutet: „wenig Kohlenhydrate“. Es geht darum, die Kohlehydratzufuhr in der täglichen Nahrung deutlich zu reduzieren. Weshalb ist eine Reduktion von Kohlenhydrate für die Gesundheit so wichtig? Zu viele Kohlenhydrate sind verantwortlich für eine erhöhte Vergärung im Darm mit Gasbildung. Eine kohlenhydratreduzierte Ernährungsform kann die Vergärungsprozesse im Darm deutlich reduzieren. Weniger Kohlenhydrate bedeuteten weniger Beschwerden im gesamten Verdauungstrakt.

Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten), Fabrikfertignahrung (viel Zucker), Fast Food und zuckerhaltige Getränke sollte möglichst verzichtet werden. Stattdessen sich mit frischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milch, Nüsse und Samen anfreunden.

Die Low Carb Ernährung wird auch bei verschiedenen Zivilisationskrankheiten, als Therapieunterstützung für Menschen mit Diabetes Typ 2, Epilepsie, Alzheimerdemenz, Darmerkrankungen bis hin zum Krebs immer öfters eingesetzt.

Jede Menge Rezepte für eine gute Verdauung bietet das Kochbuch, „Low Carb bei Reizdarm“. Die Autorin litt selbst jahrelang unter Verdauungsproblemen - die an einen Reizdarm erinnern - und kämpfte mit der kohlenhydratarmen Kost erfolgreich gegen die Beschwerden an.

Buchtipps:

Low Carb bei Reizdarm

Autorin: Sabine Beuke

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7431-3828-5

EURO 4,99

Kurzbeschreibung: Alle 45 Low Carb 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.

© 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](mailto:info.beuke@gmail.com) [1]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 00:14):** <http://medkom24.eu/node/22021>

### Links:

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