



Weniger Kohlenhydrate - weniger Darmstörungen

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 16 Sep 2014 - 11:27

In unserer heutigen Lebensweise vermehren sich Darmkrankheiten, die es zuvor so nicht in diesem Ausmaße gegeben hat. Vor allem in den westlichen Industrienationen steigt die Zahl derer, die an chronischen Darmstörungen leiden. Am häufigsten wird sie durch falsche Ernährung beeinflusst, aber auch zu schnelles und zu vieles Essen tragen dazu bei, dass der Darm rebelliert.

In der industrialisierten Welt bewegen wir uns immer weniger, speisen immer zuckerreicher und fühlen uns zu nehmend schlechter. Die Nahrungsmittelindustrie ist nicht ganz unschuldig am „Patienten Darm“, sie versetzt viele Produkte mit Zucker, Geschmacksverstärker (Glutamat), schlechte gehärtete Fette und stuft diese Lebensmittel auch noch als „gesund“ ein. Der Verbraucher wird in die Irre geführt und glaubt den Versprechungen, die werbewirksam in den Medien verteilt wird.

Durch die ungesunde Art des Essens, straft der Darm uns mit Bauchschmerzen, Durchfällen, Reizdarm, Blähbauch, Darmpilze, Morbus Chron, Colitis Ulcerosa, Dickdarmentzündung, Darmverschluss – bis hin zum Darmkrebs.

Eine ausgewogene Darmflora beherbergt über 400 verschiedene Darmbakterienarten, die bekanntesten unter ihnen sind: Milchsäurebakterien (Laktobazillen und Bifidobakterien) und die schädlichen Coli-Bakterien. Wird die Darmflora gestört, vermehren sich die ungesunden Darmbakterien und es kommt zu erheblichen Darmstörungen.

Wie gesund ein Darm ist, hängt ganz von der individuellen Lebens- und Ernährungsweise ab. In Sachen Verdauung hat sich der Ernährungsstil „Low Carb“ sehr gut bewährt. Diese Kost unterstützt nicht nur den Aufbau, sondern auch den Erhalt der gesunden Darmschleimhaut – bringt sogar die Darmflora wieder ins Gleichgewicht – eingeschränkte Kohlenhydrate und eiweißreiche Lebensmittel wirken sich pre- sowie probiotisch auf den gesamten Verdauungstrakt aus.

Eine gesunde Verdauung mit Low Carb Rezepten, finden Sie in „Meine verträgliche Küche“, ISBN 978-3-8391-5192-1, EURO 7,99 oder als E-BOOK ISBN 978-3-8423-0095-8, EURO 6,49. Ein kohlenhydratarmes Koch- und Backbuch für den empfindlichen und sensiblen Darm - 69 Low Carb Rezepte.

Eine weitere Buchempfehlung zum TOP-Preis präsentiert der Rosengartenverlag mit dem Titel: Wohltaten für den Darm, ISBN 978-3945015-06-3, EURO 4,90, E-BOOK EAN 9783736810990, EURO 3,99 - 44 Low Carb Rezepte mit Beilagen und Nachspeisen - Der Gaumen darf sich auf internationale Speisen freuen. Alle Kochanleitungen sind mit Kohlenhydratangaben und unterteilt nach: Pfannen-, Topf-, Wok- und Auflaufgerichte, Beilagen und Nachspeisen.

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarmer Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

Pressekontakt



Weniger Kohlenhydrate - weniger Darmstörungen

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

Sabine Beuke
Kasseler Str. 46
28215 Bremen

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:45): <http://medkom24.eu/node/19469>