



## Zu hohe Blutzuckerwerte

Von Schuetz

Erstellt am 29 Sep 2015 - 06:13

Zum Beispiel schleicht sich die Zuckerkrankheit „Diabetes“ ganz still und leise und auch mit kaum erkennbaren Symptomen in den Körper. Immer mehr jüngere Menschen leiden an Diabetes Typ Zwei.

Immer mehr Menschen leiden an Antriebslosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche, die nicht zwingend zu einer Zuckererkrankung zu zuordnen sind, aber dennoch sind diese Merkmale unter Diabetikern Typ 2 zu finden.

Häufig zieht der Betroffene aus diesen Anzeichen ganz andere Schlüsse, weil zunächst keine weiteren Beschwerden auftreten - die treten bei schlechten Blutzuckerwerten erst später auf. Zu viel Zucker im Blut schadet auf Dauer nicht nur den Adern, sondern auch den Augen, Herz und Nieren.

Im Allgemeinen sendet der Körper Warnsignale in Form von Schmerzen, wenn der Organismus angegriffen wird. Dieses Alarmsystem reagiert aber nicht, wenn das Blut zu viel Zucker enthält. Der Betroffene bekommt nichts von seinem inneren „bösen Spiel“ mit, das der Zucker ganz allmählich anrichtet. Somit hat er keine Chance dem Unheil entgegenzuwirken.

Zu Beginn der Krankheit spielt die Bauchspeicheldrüse eine große Rolle. Während der Nahrungsaufnahme passiert folgendes im Körper: Die Bauchspeicheldrüse produziert das Hormon Insulin, dessen Hauptaufgabe ist, den Blutzucker zu senken - der Zucker wird an die Körperzellen verteilt. Durch die mehrmals tägliche Aufnahme von süßen oder stärkehaltigen Lebensmitteln, wird immer mehr Insulin produziert. Das hat zur Folge, dass die Bauchspeicheldrüse überfordert wird und die Produktion allmählich einstellt. Jetzt bleibt der Zucker im Blut und richtet an Adern, Augen, Herz und Nieren gesundheitliche Schäden an.

Ein erhöhter Zuckerkonsum kann weitere dramatische Folgen nach sich ziehen - Krebs. Der Krebsforscher Dr. Johannes F. Coy ist der Ansicht, dass Krebs verhindert oder ausgebrems werden kann, durch eine gesunde kohlenhydratarme Ernährung. Er entdeckte das bösartige „TKTL1“-Gen, welches Krebszellen durch viel Zucker aggressiv werden und wachsen lässt. Verantwortlich dafür sind Gärungsprozesse, die viel Zucker benötigen.

Eine Reduzierung von Brot, Pasta, Reis und allen stärke- und zuckerhaltigen Lebensmitteln wird deshalb empfohlen.

Die Umsetzung für eine dauerhafte Ernährungsumstellung fällt allerdings vielen Erwachsenen sehr schwer, weil sie von Kindesalter an, eben mit diesen Lebensmitteln versorgt worden sind. Diese krankmachende Ernährungsweise setzt sich in den Industrieländern weiter fort und die Diabetiker- und Krebspatientenzahlen nehmen deutlich zu.

Der gestörte Stoffwechsel bei übergewichtigen Menschen wird mit die Low Carb Ernährung wieder in Schwung gebracht. Durch die Aufnahme von weniger Kohlenhydrate verbraucht der Körper mehr Energie und baut Fettpolster leichter ab.

Durch zu viele Kohlenhydrate ist der Stoffwechsel überlastet, der Körper verbrennt dadurch die Nahrung nicht richtig und setzt Fett an.

Low Carb bringt den Stoffwechsel wieder in Schwung. Dabei können Sie fast alles essen, was sie mögen und so viel Sie mögen - lediglich auf die versteckten Kohlehydrate ist zu achten.

Dass es einfach ist, nach Low Carb zu leben, zeigen die Autorinnen in ihren unkomplizierten Ratgebern/Kochbüchern.

Kurze Infos über die Autorinnen Sabine Beuke, Jutta Schütz:

Wer Ratgeber oder Sachbücher schreibt, sollte das Wissen so aufbereiten, dass ihn auch Laien verstehen können. Die Autorinnen „Sabine Beuke“ und „Jutta Schütz“ haben die Voraussetzung, Fachwissen kompakt zusammen zu fügen und dieses verständlich zu erklären. Dabei ist es wichtig, das Wissen eines Laien im Auge zu behalten. Beide Autorinnen haben schon mehrere Ratgeber geschrieben und der Erfolg gibt ihnen Recht. Wer sich einem bestimmten Thema widmet, muss stets ein Stück weit über den Tellerrand hinausschauen.

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de/> [1]



<http://www.sabinebeuke.de/> [2]

### Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

### Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

[www.jutta-schuetz-autorin.de/](http://www.jutta-schuetz-autorin.de/) [1]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 01:56):** <http://medkom24.eu/node/20698>

### Links:

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

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

[3] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[4] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>