



## **Zucker verklebt Adern - Diabetes, Durchblutungsstörungen, bis zum Herzinfarkt können die Folgen sein**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 14 Jul 2017 - 11:13

Wer gerne sich sein Leben ständig versüßt, vor allem mit viel Zucker, läuft Gefahr sein Leben zu verlieren. Zucker macht krank, das ist wissenschaftlich bewiesen: Typ-2-Diabetes, Arterienverkalkung, Herz-Kreislaufkrankung bis hin zum Krebs sind Folgen eines erhöhten Zuckerkonsums.

Viele Menschen essen manchmal unwissentlich zuckerreicher, oder wer weiß schon, dass in manchen verarbeiteten Lebensmitteln das Fett gegen Zucker ausgetauscht wird? Zucker ist ebenso wie das Fett ein Geschmacksträger, aber Zucker wirkt im menschlichen Körper anders als das Fett. Ist im Blutkreislauf ständig zu viel Glukose (Zucker), verkleben irgendwann die Gefäßwände und die Folge könnte ein Verschluss von einer lebensnotwendigen Arterie sein - Herzinfarkt droht.

Um den Blutzuckerspiegel zu normalisieren, kann nur eine Ernährungsumstellung helfen. Hierbei könnte der Ernährungsstil „Low Carb“ eine wichtige Stütze sein, um den Zuckerkonsum zu reduzieren. Low Carb steht für weniger Kohlenhydrate, also weniger Zucker. Diese kohlenhydratarme Ernährung korrigiert den gestörten Stoffwechsel und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

Am Anfang einer Ernährungsumstellung auf das des Low Carb Systems, werden alle Kohlenhydratspeicher geleert. Der Körper registriert einen Zuckerentzug und verlangt Nachschub, wird keiner geliefert, so ist der Organismus in der Lage sich zuerst aus Eiweiß und dann aus Fett sich die benötigten Ersatzstoffe zu bilden. Diese Stoffwechselumstellung nennt man Ketose und hat den Vorteil, dass der Körper für seine Energiegewinnung auf das eigene Fett zurückgreift.

Die Autorin Schütz, bekannt durch ihre zahlreichen Veröffentlichungen, hat ihren Diabetes-Typ-2 erfolgreich mit der Low Carb Ernährung bekämpft. Ihre Bücher sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmedizinern, unter anderem Dr. Matthias Riedl, bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarme Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen.

**Buchtipps:**

Buchtitel: Plötzlich Diabetes

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN 978-3-7322-4772-1

9,90 Euro

Auch als eBook im Epub Format oder in der Kindle Edition bei Amazon für 7,49 Euro erhältlich.

Kurzbeschreibung: In dem Selbsthilfebuch "Plötzlich Diabetes" schildert die Autorin auf lockere Art und Weise, in einem Tagebuchstil, über ihre eigene Krankheit Diabetes und rechnet mit falschen Ernährungslehren ab. Sie beschreibt ihren Weg aus der Stoffwechselkrankheit mit Hilfe einer kompletten Ernährungsumstellung.

Ein weiterer Buchtipps:

Buchtitel: LOW-CARB - 555 Rezepte/BEST OF

Verlag: Books on Demand

Paperback - 244 Seiten

ISBN 978-3-7386-3677-2

9,99 Euro

Auch als eBook im Epub Format oder in der Kindle Edition bei Amazon für 7,99 Euro erhältlich.



Kurzbeschreibung: 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“.

© 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 30 Dez 2020 - 23:40):** <http://medkom24.eu/node/22502>

### Links:

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