

Gestörte Darmfunktion sowie Darmflora

26.03.2019, 11:40 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schütz*



Gestörte Darmfunktion sowie Darmflora

Viele Menschen in Deutschland leiden an chronischen Entzündungen des Darms wie zum Beispiel Morbus Crohn. Es handelt sich um eine chronisch, granulomatöse Entzündung, die im gesamten Magen-Darm-Trakt von der Mundhöhle bis zum After auftreten kann. Es können gleichzeitig mehrere Darmabschnitte erkrankt sein, die durch gesunde Abschnitte voneinander getrennt sind.

Viele der im Darm existierenden Mikroorganismen leben von bestimmten Kohlenhydraten. Je nachdem bereiten eher Laktose (Milchzucker), Fructose (Fruchtzucker) oder die komplexen Kohlenhydrate Probleme. Deshalb haben die einen eine so genannte Laktose-Intoleranz. Bei den anderen ist es eher die Fructose (Fructosemalabsorption). Und Dritte haben besondere Probleme bei ballaststoffreichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Vollkorn, die dann ein Fressen für spezialisierte Bakterien/Pilze sein können, so dass sich eine Intoleranz gegenüber komplexen Kohlenhydraten entwickelt. Ohne feindliche Bakterien und Pilze im Darm wäre es völlig egal, ob man Milchzucker verdauen kann oder nicht. Was nicht verdaut werden kann, wird normalerweise als unverdaute Ballaststoffe wieder ausgeschieden. Erst die im Darm von diesen Ballaststoffen lebenden Bakterien oder Pilze und deren Stoffwechselprodukte bereiten dann die Probleme. Ein gesunder Darm ist für ein langes Leben ohne Krankheit einfach Voraussetzung. Insbesondere die Zivilisationskrankheiten haben ihre Ursache vornehmlich in einer gestörten Darmfunktion und Darmflora.

Buchdaten:

Magenfreundliches LOW CARB

Rezepte für Berufstätige

Autorin: Jutta Schütz

Paperback - 64 Seiten

ISBN-13: 9783749409402

Verlag: Books on Demand

Erscheinungsdatum: 20.02.2019 - Sprache: Deutsch

erhältlich als:

BUCH 6,99 € E-BOOK 4,99 €

53 kohlenhydratarme Rezepte.

Viele verschiedene Magenprobleme sowie auch Verdauungsprobleme führen zu Sodbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Blähungen bis hin zu täglichen Durchfällen. Dies kommt oft von einer falschen Ernährungsweise und von zu vielen Kohlenhydraten. Der kohlenhydratarme Ernährungsstil LOW CARB hat sich nicht nur in der Verdauungsarbeit sehr gut bewährt, auch ein gestörter Stoffwechsel beim Diabetes Typ 2 wird durch die Stabilisation des Blutzuckerspiegels korrigiert.

Dieses Kochbuch liefert Ihnen leckere und unkomplizierte, kohlenhydratarme (Low Carb) Rezepte, mit denen Sie eine gesunde und ausgewogene Mahlzeit auf den Tisch zaubern.

Damit die Ernährungsumstellung auch im Arbeitsalltag locker funktioniert, ist vor allem wichtig, dass sich die Rezepte gut vorbereiten lassen. Auch wer unter Magenprobleme leidet, muss nicht auf leckeres Essen verzichten.

Dies ist das 4. Low Carb Buch in der Reihe für Berufstätige.

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht "© 2019 Jutta Schütz" enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Portrait

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute viele Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

News-ID: 1043013 • Views: 607 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1043013/Gestoerte-Darmfunktion-sowie-Darmflora.html>