

Hilfe mit Low Carb

09.07.2015, 10:19 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Schütz*



Hilfe mit Low Carb

In den aktuellen wissenschaftlichen Studien setzt sich immer mehr die Meinung durch, dass die Kohlenhydrate Mitverursacher ernährungsbedingter Zivilisationskrankheiten sind.

Kohlenhydrate rücken ins Visier der Wissenschaftler – so sind sich mittlerweile viele Ernährungsexperten einig, dass dem kohlenhydratreduzierten Essen die Zukunft gehört.

Zum Beispiel fördert der Zucker (Glucose) das Wachstum von Krebszellen. Diese ernähren sich ausschließlich von der Glucose. Quelle: 1926: Otto Warburg (Nobelpreisträger).

Nimmt der Körper weniger Glucose auf, fördert er das Wachstum von normalen Zellen. Die Zellen im Vorkrebsstadium werden gehemmt.

Bei einer Low Carb Ernährung wird der Kohlenhydratanteil der Ernährung stark reduziert.

Die bekanntesten kohlenhydratreichen Lebensmittel sind Brot, Kartoffeln, Teig- und Backwaren sowie süße Speisen. Sie alle gehören NICHT in die Low Carb Ernährung. Man konzentriert sich stattdessen auf protein- und fettreiche Lebensmittel und viel Gemüse sowie Salate.

In den Büchern der Autoren Sabine Beuke und Jutta Schütz gibt es bei der Low Carb Ernährung keinen strengen Ernährungsplan. Pflanzliche Lebensmittel, die wenig Zucker und Stärke enthalten, sind unbegrenzt erlaubt.

Fisch und Fleisch wird häufig verzehrt, diese lassen sich aber durch Milchprodukte, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse ersetzen. Somit ist Low Carb auch für Vegetarier möglich.

Die Autoren empfehlen auch, genügend gesunde Fette wie Olivenöl (Raps- und Nussöl) zu konsumieren, weil sich diese günstig auf den Stoffwechsel auswirken.

Besonders für Menschen, die sich erst seit kurzem mit einer kohlenhydratarmen Ernährung beschäftigen, ist es oft eine wahre Herausforderung, Ideen für ein schmackhaftes Essen zu entwickeln.

Portrait

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).

News-ID: 861468 • Views: 661 (Stand: 05.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/861468/Hilfe-mit-Low-Carb.html>