



100 verschiedene Varianten von Ernährungs-Pyramiden

Von Schuetz

Erstellt am 11 Nov 2014 - 10:59

Es stehen sich zwei Ernährungsempfehlungen gegenüber: Die traditionelle Ernährungsempfehlung mit einer kalorienreduzierten, fettarmen Ernährung und auf der anderen Seite die Low Carb Philosophie.

2004 brachten 2 Studien von Forschern (Duke University – Yancy et al. 2004) an 120 Personen (in 2 Gruppen eingeteilt) mit einem Bodymass-Index (BMI) von mindestens 30, die folgenden Ergebnisse: Die Probanden mit einer kohlenhydratarmer Ernährung (täglich maximal 20 g KH) und unbegrenztem Eiweiß- und Fettkonsum, verloren (6-monatige Studienphase) mehr an Gewicht. Die 2. Gruppe (Kalorienreduziert) nahm täglich nur bis zu 1000 Kalorien zu sich! Die Low-Carb-Gruppe bekam zusätzlich Nahrungsergänzungen und essenzielle Fettsäuren. Bei den Low-Carb-Probanden wurde ein stärker ausgeprägter Rückgang der Serum-Triglyzeride festgestellt sowie ein Anstieg des HDL-Cholesterins. Das LDL-Cholesterin änderte sich in beiden Gruppen nur geringfügig.

Die zweite Studie vom Philadelphia Veterans Affairs Medical Center (Stern et al. 2004) lieferte ähnliche Ergebnisse.

132 Personen (83% Diabetiker oder Metabolischem Syndrom) erhielten entweder eine Low-Carb-Diät oder eine kalorienreduzierte Kost mit maximal 30% Fettanteil. Auch in dieser Studie verloren die Probanden unter kohlenhydratarmer Kost innerhalb der ersten sechs Monate mehr an Gewicht.

Im folgenden halben Jahr glichen sich die Ergebnisse an und zum Ende der Studie konnten keine statistisch signifikanten Unterschiede beim Gewicht festgestellt werden. Die Stoffwechselexpertin Prof. Susanne Klaus von der Universität Potsdam erklärt: Auch bei einer Null-Diät (sowie bei Low-Carb) werden Triglyzeride und Fettsäuren in energiereiche Keton-Körper übergeführt und bei einem Überangebot abgeatmet oder mit dem Urin ausgeschieden.

Fragen über Fragen, deren Antworten man im Internet schwer in kompakter Form finden kann. Lesen Sie in diesem Buch alles, was Sie über die Low Carb Ernährung wissen müssen.

Buchdaten:

Low Carb Spezial: Theorie und Praxis für Anfänger geeignet

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: A.S. Rosengarten-Verlag (20. April 2014)

Sprache: Deutsch

Broschiert: 188 Seiten

ISBN-10: 394501509X

ISBN-13: 978-3945015094

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

Der Rosengarten-Verlag wurde im August 2013 gegründet und kann jetzt schon Bücher ganz vorne in der Amazon-Bestsellerliste vorweisen. Die Verlegerin „Angelika Schweizer“ legt großen Wert auf handverlesene Bücher. Die Messlatte des Rosengarten-Verlages liefern die Leser. Der Verlag startet mit wenigen Titeln und möchte sich von anderen Verlagen distanzieren. Es wird gezielt nach Büchern und Autoren gesucht, die Themen aufgreifen, die nicht alltäglich und somit auch nicht überall zu finden sind.

Firmeninformation:



100 verschiedene Varianten von Ernährungs-Pyramiden

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

Jutta Schütz (Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen: Rosengarten-Verlag, FIT GESUND SCHOEN, BoD und tredition, sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Mollstraße

D-58097 Hagen

info.schuetz09@googlemail.com [2]

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

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Jun 2022 - 09:27): <https://www.medcom24.de/node/19669>

Links:

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

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