



Abnehmen - Der Speck muss weg

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 20 Feb 2013 - 19:21

Im Frühjahr erfreuen sich viele Fitness-Tempel über eine Steigerung ihrer neuen Mitgliedschaften und Einnahmen. Wer seine Pfunde zu Leibe rücken will, muss eben etwas dafür tun - Die Zauberwörter heißen Sport und Ernährungsumstellung.

Mit ein wenig Sport lassen sich lästige Pfunde loswerden. Es gibt allerdings auch noch eine nicht ganz unwichtige zusätzliche Ergänzung: Die Ernährung. Viele erfahrene Sportler berufen sich auf eine kohlenhydratarme Ernährung - Low Carb. Dieser Ernährungsstil gibt dem Körper viel Eiweiß, reichlich Vitamine und genügend Mineralstoffe, dafür aber weniger Kohlenhydrate.

Weshalb sollen ausgerechnet einfache Kohlenhydrate verringert werden, obwohl sie doch als schnelle Energielieferanten gelten? Einfache Kohlenhydrate stecken in zuckerverarbeiteten Lebensmitteln, sie werden im Körper zu Glukose (Zucker) verstoffwechselt und durch das Blut in die Zellen rasant als Energie verteilt. Der Nachteil bei übermäßigem und ständigem Kohlenhydratverzehr ist, dass zu viel Glukose entsteht und mit Hilfe von bestimmten Hormonen, der Überschuss in Körperfett umgewandelt wird. Das Hormon Insulin ist somit ein Fettabbau-Gegner. Aus diesem Grund heraus, sollten auf einfache Kohlenhydrate verzichtet, aber auf komplexe Kohlenhydrate zurückgegriffen werden. Die Komplexen brauchen mehr Zeit für den Glukose-Stoffwechselfvorgang und somit steigt der Blutzucker eher langsam an.

Um die Fettdepots zu knacken, sollten generell Kohlenhydrate eingespart oder zumindest reduziert werden. Am Anfang einer Ernährungsumstellung auf Low Carb, 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, wie aber auch auf das aufgenommene Fett aus Nahrungsmitteln, zurückgreift.

Low Carb Ernährung und Sport unterstützen den Aufbau der Muskeln und die wiederum benötigen Energie, die sie aus den Fettzellen entnehmen. Dadurch werden Fettpolster gesund purzeln.

Mehr zum Thema Ernährung mit Low Carb finden sie unter:

<http://www.sabinebeuke.de> [1]

<http://www.jutta-schuetz-autorin.de> [2]

Firmenportrait

Die Autorin Beuke wurde 1964 geboren und lebt mit ihrer Familie in Bremen. Mehrere Jahre arbeitete sie im Lebensmittelbereich. Vom Amtsgericht Bremen wurde sie über 20 Jahre lang als Betreuerin für eine behinderte Person eingesetzt. Zurzeit betreut sie ältere Menschen und nebenbei schreibt sie, als ehemalige Darmpatientin, Bücher mit eigenen Erfahrungsberichten und über die Ernährungsform Low Carb-kohlenhydratarme Ernährung.

Homepage: <http://www.sabinebeuke.de> [1]

<https://plus.google.com/u/0/112821496341525378285> [3]

<http://www.twitter.com/sabinebeuke> [4]



<http://www.facebook.com/sabine.beuke.3> [5]

Pressekontakt

Sabine Beuke

Kasseler Str. 46

28215 Bremen

E-Mail: info.beuke@gmail.com [6]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 25 Okt 2020 - 19:24): <https://www.medcom24.de/node/17351>

Links:

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

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

[3] <https://plus.google.com/u/0/112821496341525378285>

[4] <http://www.twitter.com/sabinebeuke>

[5] <http://www.facebook.com/sabine.beuke.3>

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