



## **Auch Adrenalin, Kortisol und auch Schilddrüsenhormone haben eine blutzuckersteigende Wirkung**

Von *Schuetz*

Erstellt am 13 Nov 2012 - 08:22

Insulin ist ein lebenswichtiges Proteohormon, das in den Zellen der Bauspeicheldrüse gebildet wird und es ist das einzige Hormon, das den Blutzuckerspiegel senkt. Das Gegenteil ist das Glucagon, das den Blutzuckerspiegel wieder erhöht. Auch Adrenalin, Kortisol und auch Schilddrüsenhormone haben eine blutzuckersteigende Wirkung. Ebenso wie bei Diabetes, wurden jetzt wieder die Höchstwerte für den Blutdruck weiter nach unten korrigiert - so wie es seit Jahren mit den Cholesterinwerten passiert. So sorgt die Pharmalobby für immer neuen Nachschub an Patienten.

Im 21. Jahrhundert – im Zeitalter der hervorragenden medizinischen Erfolge, haben viele Menschen unseren mächtigsten Verbündeten vergessen, unsere natürliche Nahrung.

Brauchen wir wirklich all diese vielen Pillen, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln?

Menschen, die zum Beispiel an Diabetes Typ Zwei erkrankt sind, sollten ihre Ernährung umstellen und mehr zu kohlenhydratarmen Lebensmitteln greifen, dann bräuchten sie auch nicht so viel Insulin!

Der Blutzucker wird durch eine kohlenhydratarme Ernährungsweise stabilisiert und es entlastet den Körper in vielen Bereichen. Bei einer Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme wirkt sich das nicht nur positiv auf den Blutzuckerspiegel aus, sondern auch auf die Bauchspeicheldrüse, sie schaltet bei der Produktion des Hormons Insulin einen Gang runter, dadurch wird die Gefahr gebannt an Diabetes zu erkranken. Eine „Kohlenhydratarme Ernährung“ bedeutet nicht auf Kohlenhydrate völlig zu verzichten, sie steht für eine verminderte Aufnahme von Kohlenhydraten. Die Befürchtung bei der Ernährungsumstellung eine Mangelerscheinung zu bekommen, kann widerlegt werden, eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten durch den Verzehr von Fleisch, Fisch, Gemüse, Milch, Quark, Nüsse und Obst (kein Steinobst oder Bananen) wird gewährleistet. Entscheidend ist immer, wie hoch der Zuckeranteil (Kohlenhydrate) ist, der in dem jeweiligen Lebensmittel steckt.

Für alle Die, denen andere Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung) Bücher zu mühsam zu lesen sind oder wegen der vielen Fachbegriffe zu kompliziert – gibt es hier eine stark vereinfachte und anschauliche Erklärung. Es gibt sehr viele Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben. Auf die wissenschaftlichen Details, was in unserem Körper passiert, wenn wir kein Brot mehr essen, haben die Low Carb Autoren in ihren Büchern unkompliziert berichtet.

Weitere Infos sowie ein kostenloses Low Carb Formular gibt es auf den Webseiten der:

Bestseller-Buchautoren (Plötzlich Diabetes, Low Carb Revolution):

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

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

Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Firmeninformation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin, Mentorin) schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man im Verlag „tredition“, im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien), fitgesundschoen.

Pressekontakt:



Jutta Schütz

Arndtstraße

D-58097 Hagen

[info.schuetz09@googlemail.com](mailto:info.schuetz09@googlemail.com) [3]

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

- [Forschung, Studien und Entwicklung](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 12 Apr 2021 - 00:49):** <https://www.medcom24.de/node/16997>

**Links:**

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

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

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