



Ernährungspyramiden und komplizierte Rechenaufgaben

Von Schuetz

Erstellt am 14 Nov 2012 - 08:51

Brauchen wir wirklich all diese vielen Pillen, Diäten und Nahrungsergänzungsmitteln? Aufgrund der neuen Erkenntnisse und der kontroversen Meinungen, gibt es derzeit keine übereinstimmende und eindeutige Ernährungspyramide von unabhängiger Seite.

„Darmerkrankung“ und „Diabetes Typ Zwei“ muss keinesfalls eine Einschränkung der kulinarischen Lebensqualität bedeuten.

Viele Menschen leiden heutzutage unter einer Zivilisationskrankheit und natürlich sind viele solcher Erkrankungen ein Stachel im Fleisch unseres Alltags und bringen uns um den Schlaf. Seit vielen Jahren versuchen auch die Wissenschaftler eine erfolgreiche Methode gegen all diese vielen Zivilisationskrankheiten zu finden, besonders die Pharmaindustrie verspricht mit magischen Pillen so mache Krankheit zu heilen.

Die seit über 100 Jahren bekannte kohlenhydratarme Ernährungsform (Low Carb genannt) könnte ein Retter für manche Kranken sein. Im 21. Jahrhundert – im Zeitalter der hervorragenden medizinischen Erfolge, haben viele Menschen unseren mächtigsten Verbündeten vergessen, unsere natürliche Nahrung.

Die kohlenhydratarme Ernährung ist kein Produkt – Low Carb bedeutet nur, dass wir in unserer täglichen Ernährung die Kohlenhydrate reduzieren – weniger Kohlenhydrate. In den vergangenen Jahrzehnten entstanden so viele Diäten, dass es mitunter sehr ermüdend ist, sich mit diesem Themenkreis überhaupt noch zu befassen, zu enttäuschend waren die Resultate. Ernährungs-Gurus und Firmen sind wie Pilze in die Höhe geschossen und haben mit ihren Ernährungspyramiden komplizierte Rechenaufgaben aufgestellt, es muss in jeder Mahlzeit Punkte oder Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß ausgerechnet werden.

Warum so kompliziert?

Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen die Low Carb Autoren die Angst vor einer kohlenhydratarmen Ernährung. Wer ihre Bücher kennt, stellt schnell fest, dass es auch viele Rezepte gibt, und dass sich die Ernährung abwechslungsreich gestalten lässt. Wichtige Informationen, die man über die Ernährung und Verdauung sonst nirgends lernt – in ihren Büchern kommen sie äußerst anschaulich und gut verdaulich auf den Tisch. Zu diesem Themenkreis gibt es von Beuke, Schütz und Erdic bereits erfolgreich mehrere Ratgeber.

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 [1]

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

<http://rezensionen.jimdo.com/> [3]



- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 19 Jun 2019 - 10:53): <https://www.medcom24.de/node/17015>

Links:

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

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

[3] <http://rezensionen.jimdo.com/>