



## **Gesundes Essen kommt nicht aus der Tüte - Frische Zutaten brauchen keine Pulverzusätze**

Von *Sabine Beuke*

Erstellt am 28 Jul 2015 - 11:39

In Deutschland ticken die Uhren wohl immer etwas schneller als anderswo. Zeit ist kostbar, und die Gesundheit leidet unter einer schlechten Ernährungsweise. Die Folgen sind Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen, Darmprobleme oder andere Zivilisationskrankheiten. Wir nehmen uns kaum noch mehr Zeit für die Essenszubereitung und greifen somit besonders gern zu Tütenessen oder Fast Food.

Wer dann erkrankt und den Arzt konsultiert, erkennt meist nicht, dass eine mögliche Fehlernährung dahinter stecken könnte. Mittlerweile schlagen Ernährungsmediziner Alarm, sie verzeichnen einen höheren Anstieg von Patienten, die durch ernährungsbedingte Erkrankungen leiden. Mangelnde Ernährungskennnisse führen häufig zu gesundheitlichen Problemen. Viele Menschen sind sich nicht bewusst, was alles in der Fabriknahrung steckt und welche Auswirkungen, das für die eigene Gesundheit bedeutet.

Mittlerweile raten viele Ernährungsmediziner sich bei folgenden Krankheiten kohlenhydratarm zu ernähren: Diabetes Typ 2, Rheuma, Gicht, Migräne, Epilepsie, Krebs, AD(H)S, Adipositas (Übergewicht), Akne, Hautausschläge, erhöhte Cholesterinwerte, Refluxösophagitis (Sodbrennen), Entzündungsprozessen der Schleimhäute, chronische entzündliche Darmerkrankungen, Reizdarm.

Was bedeutet sich kohlenhydratarm (Low Carb) zu ernähren? Low Carb ist eine kohlenhydratarne Ernährungsweise, die ohne Zucker und möglichst auch ohne Mehl und Stärke auskommt. Low Carb verhindert einen rasanten Blutzuckeranstieg, vermindert eine große Ausschüttung des Hormons Insulin und drosselt somit die Fettspeicherung im Körper.

Auf folgende Lebensmittel sollte Verzicht geübt werden: Auf Getreide (sämtliche Mehlsorten: wie Brot, Kuchen usw.), Fabrikfertignahrung (viel versteckter Zucker, Tütenmischungen), Fast Food und zuckerhaltige Getränke.

Stattdessen sich mit frischen Nahrungsmitteln, wie Fleisch, Fisch, Obst, Gemüse, Milch ohne Zuckerzusätze, Nüsse und Samen anfreunden.

Sabine Beuke und Jutta Schütz, beide bekannt als Low Carb Autorinnen schreiben über die kohlenhydratarne Ernährungsform (Low Carb). Sie publizieren seit Jahren Bücher über die Auswirkungen von falschen Ernährungsweisen. Ihre Veröffentlichungen sind in der Fachwelt von einigen Ernährungsmedizinern bekannt, die sich mit der Thematik „kohlenhydratarne Ernährung“ beschäftigen und mittlerweile sogar weiterempfehlen. [www.sabinebeuke.de](http://www.sabinebeuke.de) [1] und [www.jutta-schuetz-autorin.de](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-kohlenhydratarne Ernährung. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern stehen auf den Seiten von Books on Demand Verlag (BoD) und Rosengarten-Verlag.

### Pressekontakt

Sabine Beuke

D-28215 Bremen



E-Mail: [info.beuke@gmail.com](mailto:info.beuke@gmail.com) [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 5 Dez 2021 - 16:44):** <https://www.medcom24.de/node/20545>

**Links:**

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

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

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