



Low Carb – was heißt das eigentlich?

Von *Schuetz*

Erstellt am 31 Mär 2014 - 11:51

Der Begriff Low Carb (Kohlenhydratminimierung) bezeichnet verschiedene Ernährungsformen oder Diäten, bei denen der Anteil der Kohlenhydrate an der täglichen Nahrung reduziert wird.

Low Carb (englisch: kohlenhydratarmer Ernährung) ist eine langfristige Ernährungsumstellung.

Generell ist es empfehlenswert, eine Ernährungsumstellung auf Low Carb mit seinem Arzt durchzusprechen und sich in regelmäßigen Abständen anhand eines großen Blutbildes durchchecken zu lassen. Dies sollten auf jeden Fall „Diabetiker Typ Zwei“ tun, da sie unter Low Carb ihre Medikamente reduzieren können/müssen!

Es gibt sehr viel Literatur zum Thema Low Carb – ob Anhänger oder Gegner der LC-Ernährung, die Sachverhalte werden unterschiedlich beschrieben.

Die LC Ernährung wird bei folgenden Krankheiten eingesetzt:

- Diabetes Typ 2
- Rheuma
- Gicht
- Migräne
- Verstopfung
- Blähungen
- Magen- & Darmgeschwüren
- Sodbrennen
- Krebs
- Epilepsie
- Übergewicht
- erhöhten Cholesterinwerten
- Chronischen Entzündungsprozessen der Schleimhäute
- AD(H)S
- Hautausschlägen oder Akne

Positiv könnte sich die Low-Carb Ernährung auch auf folgende Krankheiten auswirken: Schizophrenie, Parkinson, Alzheimer, Autismus, Wechseljahrsbeschwerden sowie auch in der Pubertät.

Eine kohlenhydratarmer Ernährung korrigiert den gestörten Stoffwechsel und hilft das Übergewicht zu verringern. Der Blutzucker wird durch diese Ernährungsweise stabilisiert. Diese Art der Ernährung 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 „Kohlenhydratarmer 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,



Low Carb – was heißt das eigentlich?

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

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.

Alle Bücher auch als e-books erhältlich.

Buch-Tipp:

Zivilisationskrankheiten: Selbsthilfe durch Low Carb

Autorin Jutta Schütz

Verlag: A. S. Rosengarten-Verlag; Auflage: 1 (2013) – 3.90 €

ISBN-10: 3981616529 und ISBN-13: 978-3981616521

Weitere Low Carb Bücher finden Sie im Rosengarten-Verlag:

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

Firmeninformation:

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/> [3]

<http://www.rosengarten-verlag.de/> [1]

- [Forschung, Studien und Entwicklung](#)

Quellen URL (aufgerufen am 5 Dez 2021 - 16:07): <https://www.medcom24.de/node/18944>

Links:

[1] <http://www.rosengarten-verlag.de/>

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

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