



Olivenöl ist gesund

Von *Schuetz*

Erstellt am 19 Nov 2012 - 14:08

Der natürliche Sattmacher ist das Olivenöl. Es enthält viele ungesättigte Fettsäuren.

Wenn dieses Öl einmal im Dünndarm angekommen ist, sagt es dem Körper, dass man satt ist. Ernährungswissenschaftler lassen hoffen, jetzt eine Therapie gegen Übergewicht gefunden zu haben. Die Wirkung der Ölsäure soll künstlich nachgeahmt werden, die dann dem Körper ein falsches Sättigungsgefühl vorgaukelt.

Die Ernährungswissenschaftler konnten beobachten, dass die Schleimhautzellen im Zwölffingerdarm und dem oberen Teil des Dünndarms nach dem Essen in Aktion treten. Sie produzieren die Substanz: Oleyethanolamid (OEA). Das ist ein Botenstoff der dem Gehirn übermittelt, dass keine weitere Nahrung mehr nötig ist. Weder Kohlenhydrate oder Proteine lösen die OEA-Bildung aus - es ist ausschließlich das Fett! Wissenschaftliche Quelle: Das Forscherteam: Gary Schwartz von der Yeshiva-Universität in New York.

Aufgrund der neuen Erkenntnisse und der kontroversen Meinungen, gibt es derzeit keine übereinstimmende und eindeutige Ernährungspyramide von unabhängiger Seite. Sabine Beuke und Jutta Schütz informieren auf ihren Webseiten und im Internet regelmäßig und kostenlos und zeigen in ihren Low Carb Büchern, dass zum Beispiel die Diagnosen „Darmerkrankung“ und „Diabetes Typ Zwei“ keinesfalls eine Einschränkung der kulinarischen Lebensqualität bedeuten muss. Ihre Bücher sind leicht verständlich und alle wichtigen Fakten sind sehr gut und anschaulich erklärt. Die Autorinnen vermitteln mit ihren Büchern Motivation pur und räumen mit alten Vorurteilen auf. Anhand von vielen wissenschaftlichen Berichten von Ernährungsforschern nehmen sie 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 und Schütz bereits erfolgreich mehrere Ratgeber und ihr Motto heißt: Low Carb - It`s the next generation of cooking.

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 [3]

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



- [Forschung, Studien und Entwicklung](#)

Quellen URL (aufgerufen am 29 Nov 2021 - 10:41): <https://www.medcom24.de/node/17035>

Links:

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

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

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