Veröffentlicht auf Presseportal Schweiz - Presse und Medienmitteilungen (https://www.presseportal-schweiz.ch)

14.07. 2011

LOW CARB - fordert zum Umdenken

Von Schuetz

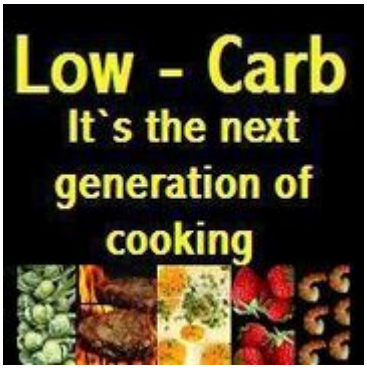


Bild Rechte
Jutta Schütz - Low-Carb

(Bruchsal, Deuschland) Die Low Carb Ernährungsform fordert zum Umdenken. Statt der vielfach gelobten Kohlenhydrate empfiehlt sie, vermehrt Fett und Eiweiße zu verzehren. Wer damit gesund abnehmen möchte, braucht ausreichende Informationen. Kohlenhydrate regen den Appetit an und lassen den Blutzucker absacken, während Proteine und Fette einen hohen Sättigungsgrad hervorrufen. Das Konzept ist leicht und unkompliziert umzusetzen, da man keine Kalorien zählen muss.

Low Carb steht für „wenig Carbohydrate“ – „wenig Kohlenhydrate“.
Kohlenhydrate auch Saccharide genannt, sind Nahrungsbestandteile, die aus einem oder mehreren Zuckermolekülen bestehen. Wenig Kohlenhydrate zu sich zu nehmen, wird in einer Gesellschaft, die viel Kohlenhydrate Zucker und Konsum bietet, immer wichtiger.
Der menschliche Körper ist nicht in der Lage, unbegrenzte Mengen an Kohlenhydraten zu speichern. Die Kohlenhydrate binden das Wasser und nehmen damit ein großes Volumen auf. Im Gegensatz dazu wird bei der Speicherung von

Körperfett kaum Wasser gebunden, denn Fett ist ein wesentlich Platz sparender Energiespeicher.
Wenige Nebenwirkungen von kohlehydratarmer Ernährung sind: Mundgeruch, und in den ersten Tagen der Umstellung leichte Kopfschmerzen.
In einer kürzlich erschienenen Studie im British Journal of Nutrition wurde erneut nachgewiesen, dass die Low-Carb-Ernährung mehr Fettverlust in Verbindung mit Fitnesstraining bringt als die herkömmliche Ernährung mit vielen Kohlehydraten.
Auch der Promi-Fitnesstrainer David Kirsch schwört darauf und hat Heidi Klum damit geholfen ihre Traumfigur zurückzuerlangen.
Es gibt in Amerika kaum noch eine Lebensmittelsparte, die nicht ins Low Carb-Geschäft eingestiegen ist. Vom Low Carb-Bier, über Low-Carb-Eis, Low-Carb-Nudeln, und Low-Carb-Pommes gibt es sogar in den bekannten Fast-Food-Ketten die Low-Carb-Ausführung für den Big Mac - ohne Brötchen.
Man muss heutzutage und auch bei uns in Deutschland bei der Ernährungsform Low-Carb nicht mehr auf Brot und Beilagen verzichten. Schmackhaftes Brot in vielen Variationen sowie viele Low-Carb Rezepte gibt es in den Low Carb Büchern von Sabine Beuke und Jutta Schütz. Was zu viele Kohlenhydrate im Körper verursachen können, erklären die Autoren in ihren Büchern sehr gut. Sie schreiben kompetent, kurz und prägnant und in jedem Buch befindet sich auch ein gutes Grundwissen über Ernährungsmedizin. Die Bücher ersparen einem das langwierige Nachschlagen in dicken Schinken, was viel Zeit verschlingt. Auch Informationen zum biochemischen- und physiologischen Hintergrund der Ernährung kommen nicht zu kurz.
Veröffentlichung nur mit Quellennachweis!

Über die Organisation:

Jutta Schütz (Schriftstellerin/Autorin, Journalistin, Psychologin, Dozentin) 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, kerner und BoD Norderstedt.

Pressekontakt:

Jutta Schütz
Im Mittelfeld
D-76698 Bruchsal
info.schuetz09@googlemail.com

http://www.jutta-schuetz-autorin.de/

Kategorie
Medizin & Gesundheit

Source URL: *https://www.presseportal-schweiz.ch/pressemeldungen/low-carb-fordert-zum-umdenken*