



Jutta Schütz

LOW CARB für Senioren

Kohlenhydratarme Ernährung

32 Rezepte plus Infos



Jutta Schütz wurde in Lebach (Saarland) geboren. Mit ihrem ersten Bestseller "Plötzlich Diabetes" (2008) gilt die Autorin bei Kritikern als Querdenkerin. 2010 startete sie mit ihren Gesundheitsbüchern ihr Pilotprojekt in Bruchsal und später bei der VHS in Wolfsburg.

Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 90 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher.

Als Journalistin schreibt sie für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment.

Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite sowie im Kultur-Netzwerk.

Mehr Infos finden Sie auf der Webseite:

*www.jutta-schuetz-autorin.de
www.die-gruppe-48.net/Funktionstraeger*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Alle Rezepte sind für 2 - 3 Personen

Back-Rezepte

Kichererbsen Muffins
Low Carb Fladenbrot
Kichererbsen-Brot
Low Carb Bagel
Müsliriegel
Low Carb Körnerbrot
LC-Hot Dog-Brötchen
Vanille-Waffeln
Kokosmakronen
Kekse mit Minzöl
Zitronen-Zimt-Taler
Mandel-Taler
Käsekuchen
Mohnkuchen

Vegetarische-Rezepte

Natürliches Glutamat (Gemüserezept)
Möhren Puffer
Thai-Salat mit Kokosdressing
Vegetarisches Chili Con...

Eisbergsalat mit Avocados

Zucchini mit Feta

Fleisch-Rezepte

Ente mit Walnusssoße

Hähnchenschenkel

Klassische Hühnersuppe

Rindfleisch mit Bohnen

Geschmortes Rindfleisch mit Blumenkohl

Lammkeule mit Minze

Merguez-Salat

Hackfleisch-Salatgurke

Hackfleisch-Pizza mit Schmand

Okra mit Hackfleisch

Spargel-Schinken-Röllchen

Hackfleisch Muffins

Infos über die Ernährung Low Carb (kohlenhydratarme Ernährung)

Vorwort

Vitalität und Wohlbefinden sind wesentliche Voraussetzungen für gute Lebensqualität bis ins hohe Alter. Eine gesundheitsbewusste Lebensführung zögert die Alterungsvorgänge hinaus. Eine ausgewogene und altersgerechte Ernährung in Verbindung mit genügend Bewegung sind die besten Voraussetzungen für ein gesundes und selbst bestimmtes Leben im Alter.

Eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) eignet sich für Menschen in jedem Alter und besonders für Menschen, die bereits mit Übergewicht oder Diabetes Typ Zwei zu kämpfen haben. Auch empfehlenswert ist diese Ernährungsform für Menschen mit hohem Cholesterinspiegel, hohem Blutdruck oder Darmerkrankungen sowie natürlich für alle gesunden Menschen auch.

Diese Ernährungsform bietet viele Vorteile. Sie hält den Blutzuckerspiegel niedrig, da durch die vermehrte Aufnahme von fett- und eiweißreicher Nahrung der Sättigungseffekt länger anhält. Auch wird der Stoffwechsel angeregt, da dieser für die Umwandlung von Eiweiß mehr Energie benötigt.

Wenn Sie sich für diese Ernährungsform interessieren, können Sie dies zunächst mit Ihrem Hausarzt vorab besprechen. Lassen Sie sich nicht verunsichern, sollte er vielleicht aus Bequemlichkeit abwinken, Sie sind als Patienten NICHT entmündigt. Sie können auch jederzeit mit Ihrer Krankenkasse telefonieren und sich informieren.

Die Ernährungsform "Low Carb" zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass nicht gehungert werden muss.

Dies könnte für den ein oder anderen ein guter Anreiz sein, die Ernährung nach diesem Prinzip umzustellen.

In vielen Forschungen wurde nachgewiesen, dass eine kohlenhydratarme Ernährung (Low Carb) dabei hilft, den Blutzuckerspiegel und den Blutdruck dauerhaft zu senken (habe ich schon erwähnt) und den Muskelaufbau zu fördern.

Viele Diabetiker mit dem Typ Zwei konnten auf Medikamente und Insulin verzichten.

Es berichten auch Patienten mit Gelenkschmerzen, dass diese Ernährungsform dabei helfen kann, Entzündungen zu reduzieren. Dies lässt sich vermutlich auf den niedrigeren Insulinspiegel zurückführen, da ein hoher Insulinspiegel mit Entzündungsmarkern in Verbindung steht.

Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für eine chronische Krankheit wie Depression oder Diabetes – fast 20% der Deutschen haben im Alter von 65 Jahren Diabetes.

Mit der Zeit werden die Zellen immer Insulinresistenter. Die Bauchspeicheldrüse muss viele Überstunden machen und produziert 4 bis 5 Mal mehr Insulin. Wissenschaftler behaupten, dass diese überhöhte Insulinproduktion den Alterungsprozess beschleunigt.

Low Carb Ernährung muss nicht immer tierproduktlastig sein.

Auch Vegetarier können nach dieser Ernährungsform leben.

Tierische Produkte sind die einzigen Quellen für gutes Fett und Eiweiß. Auch Kichererbsen, Linsen, weiße Bohnen, Erbsen, Tofu, Feta und Mandeln (und mehr Lebensmittel) sind reich an Eiweiß. Und was die Fette angeht, gibt es ebenso gute Öle wie z. B.: Leinsamenöl oder Olivenöl.

Leinsamen (auch gepresstes Leinöl) sind eine vegetarische Quelle für gesunde Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen vor Herz-Kreislauferkrankungen sowie auch vor Diabetes.