

LOW CARB FÜR ANFÄNGER

DER WEG UM SICH WOHL ZU
FÜHLEN

Markus Oppliger

Auftreten von Volkskrankheiten wie Diabetes mellitus zu verhindern.

Low Carb senkt die Fettsäuren Konzentration im Blut

Fettmoleküle sind dafür bekannt, das Herzinfarktrisiko deutlich zu erhöhen. Verständlich wäre nun, den Konsum von Fett zu reduzieren und durch Kohlenhydrate zu ersetzen. Dem ist aber nicht so! Studien belegen, dass der Fettsäurespiegel deutlich sinkt, wenn die Kohlenhydratzufuhr verringert wird.

Dem zu Folge reduziert sich das Risiko eines Herzinfarkts deutlich, wenn man die Ernährung auf Low Carb umstellt.

Die Reduzierung von Kohlenhydraten steigert den HDL Cholesterinspiegel!

Fette (auch Lipide genannt) wie Cholesterin sind weder in Wasser noch im Blut löslich.

Um sie dennoch in einzelne Körper Regionen transportieren zu können, werden sie im Blut an bestimmte Eiweiße (auch Proteine genannt) gebunden.

Diese Verbindungen aus Lipiden und Proteinen heißen Lipo - Proteine.

HDL-Cholesterin sind die kleinsten Lipo - Proteine des Körpers. Sie enthalten etwa 25% des gesamten Cholesterins im Körper.

Ein Übergewicht zugunsten des HDL Spiegels verringert laut aktuellen Studien unter anderem das Herzinfarktrisiko, weshalb die Erhöhung des HDL-Spiegels mittels der täglichen Ernährung verstärkt werden sollte.

Low Carb hebt den HDL Spiegel deutlich an, da ein vermehrter Konsum von Fetten stattfindet. Deshalb ist Low Carb für den Cholesterinspiegel sehr effektiv.

Low Carb senkt den Blutzuckerspiegel

Ganz gleich welche Kohlenhydrate man zu sich nimmt, alle werden zunächst in Glucose Moleküle aufgespalten und lassen somit den Blutzuckerspiegel ansteigen. Dies kann vermehrt zu Diabetes mellitus führen.

Low Carb verhilft durch die kohlenhydratreduzierte Ernährung dem Körper, weniger Insulin freizusetzen und somit den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Heißhungerattacken gehören der Vergangenheit an.

Low Carb senkt den Blutdruck!

Hoher Blutdruck löst meist schwerwiegende Erkrankungen aus. Low Carb wirkt sich positiv auf den Blutdruck aus, weshalb sich das Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte und auch Nierenversagen deutlich senken lässt.

Low Carb bekämpft effektiv das metabolische Syndrom

Das metabolische Syndrom wird auch das „tödliche Quartett“ genannt. Es beschreibt die Kombination aus starkem Übergewicht (auch Adipositas), hohem Blutdruck, Insulinresistenz und Fettstoffwechselstörungen.

Jede einzelne Komponente des Syndroms hat erhebliche Auswirkungen auf die Gesundheit des gesamten Organismus, weshalb mit allen Mitteln dagegen vorgegangen werden sollte.

Die Low Carb Ernährung, die zur Reduzierung der Ausprägung jedes der Symptome beiträgt, lässt sich dem zu Folge auch im Kontext des metabolischen Syndroms zielführend einsetzen.

Low Carb wirkt sich positiv auf unser Gehirn aus!

Richtig ist, dass ein Teil des menschlichen Gehirns ausschließlich Glucose zur Aufrechterhaltung seiner Funktionen benötigt. Dies heißt jedoch nicht, dass diese durch