

© 2023 Heike Braun

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland
Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für
die Inhalte ist
die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung
unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu
erreichen unter: tredition
GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5,
22926 Ahrensburg,
Deutschland.



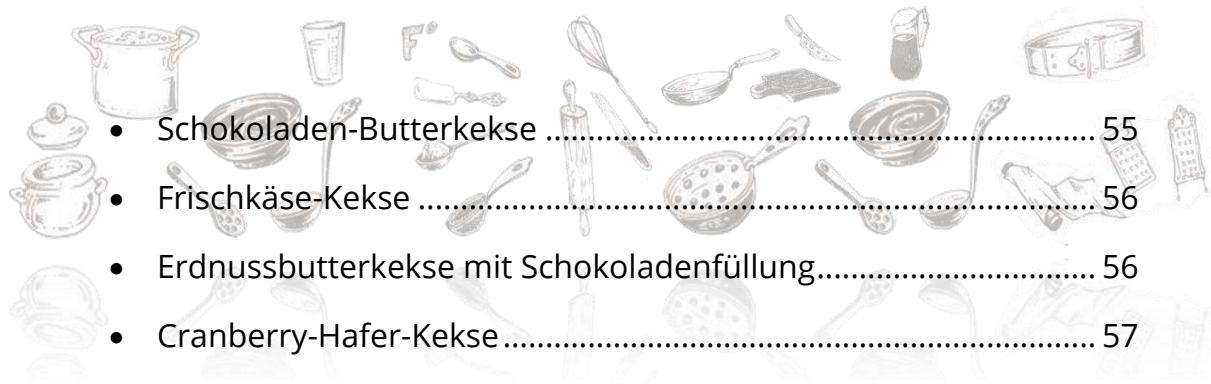
Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Das Verlangen nach Zucker	2
Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker?	3
Erlaubte Süßstoffe in der Diabetiker-Diät	6
Zu vermeidende Süßstoffe	9
Vorteile der Diabetikerdiät.....	10
10 Tipps zum kohlenhydratarmen Backen	11
Aromatische Backzutaten	13
R E Z E P T E.....	15
KUCHEN/TORTEN/BROTE	16
• Schokoladenkaffeekekuchen	16
• Leckerer Orangenkuchen.....	17
• Himbeer-Zitronen-Kuchen	18
• Pflaumen-Zimt-Kuchen.....	19
• Marmorkuchen	20
• Rhabarber-Erdbeerkuchen mit Marzipan	21
• Heidelbeer-Zitronenkuchen.....	22
• Pfirsich-Kuchen	22
• Pflaumenkuchen	23
• Schneller Kokosnuss-Walnuss-Kuchen.....	23
• Cremiger Erdbeerkuchen	24
• Schokoladenkuchen.....	25

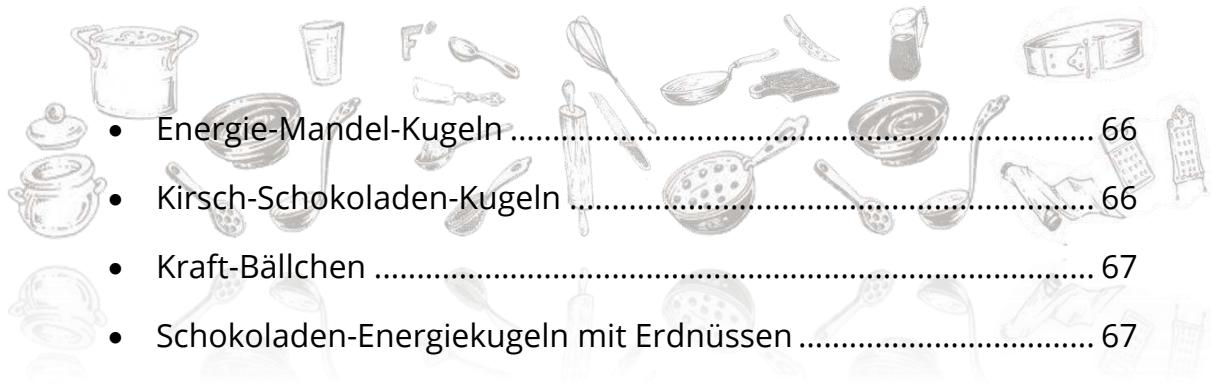
• Ahornbiskuit-Zitronenkuchen	26
• Schokoladen-Lavakuchen	27
• Mandelkuchen	27
• Frische Beeren-Galette	28
• Apfelkuchen	29
• Extra Schoki-Schokoladenkuchen	30
• Mascarpone-Torte	31
• Erdbeer-Torte	31
• Limetten-Törtchen	32
• Beerenkuchen	33
• Brot mit Waldbeeren	34
• Bananen-Walnuss-Brot	35
• Buttermilch-Haferflocken-Brot	36
• Pikantes Quinoa-Brot	36
KÄSEKUCHEN REZEPTE	37
• New Yorker Käsekuchen	37
• Käsekuchen	38
• Brownie-Käsekuchen	39
• Käsekuchen-Quadrat	39
CUPCAKE-REZEPTE	40
• Kokosnuss-Cupcakes mit Himbeeren	40
• Frische Beeren-Cupcakes	41
• Rote-Bete-Cupcakes	42
• Blaubeer-Cupcakes	43



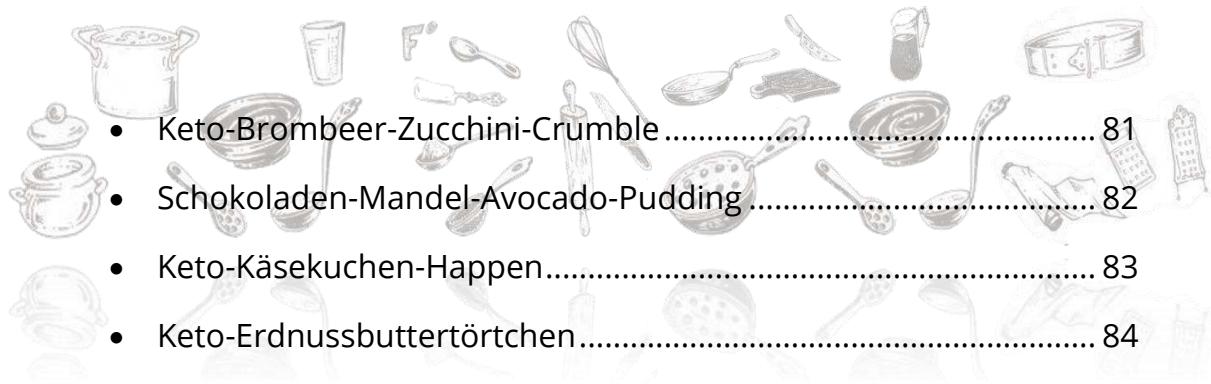
• Kürbiskuchen-Cupcakes	43
BROTE FÜR DIABETIKER	44
• Zitronenbrot (Spezial)	44
• Käse-Knoblauch-Brot	45
• Frühstücksbrot.....	45
• Limetten-Blaubeer-Brot.....	46
• Low-Carb-Brot.....	46
• Kräuter-Knoblauch-Brot	47
• Zimtbrot.....	47
• Kokosnussmehl-Mandel-Brot	48
• 5-Zutaten-Keto-Brot	48
BAGELS, BRÖTCHEN & MEHR	49
• Butterige Bagels.....	49
• Apfelbrötchen aus Mandelmehl.....	50
• Low Carb Brezeln	50
• Käseröllchen.....	51
• Zwiebel-Bagels	51
• Blumenkohl-Brötchen.....	52
COOKIES UND CRACKER.....	53
• Pikante Cracker.....	53
• Schokoladen-Dattel-Kekse	53
• Leckere Pekannusskekse.....	54
• Mandel-Cracker	54
• Nussiges Mürbegebäck	55



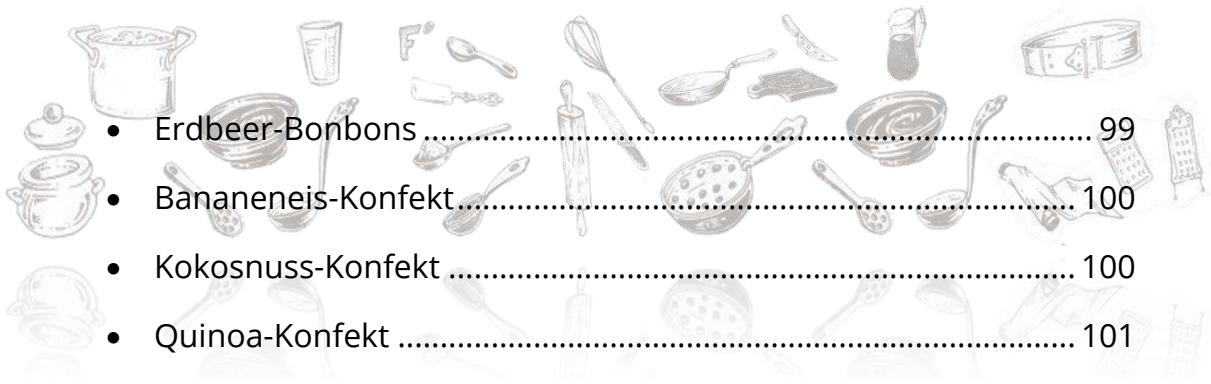
• Schokoladen-Butterkekse	55
• Frischkäse-Kekse	56
• Erdnussbutterkekse mit Schokoladenfüllung.....	56
• Cranberry-Hafer-Kekse	57
• Einfache Bananen-Haferflockenplätzchen.....	57
HIGH-FAT LECKEREIEN.....	58
• Fettbomben.....	58
• Vanille-Fettbomben.....	58
• Zitronen-Fettbomben	59
• Neapolitanische Fettbomben	59
• Blaubeer-Fettbomben.....	60
• Kokosnuss-Mandel-Fettbomben	60
BROWNIES, MUFFINS & MEHR.....	61
• Kürbis-Muffins	61
• Tassenkuchen mit Preiselbeeren	61
• Cremige Protein-Muffins	62
• Einfache Brownies.....	62
• Erdnussbutter-Brownie	63
• Brownie-Muffins	63
• Beerige-Smoothie-Muffins	64
• Fruchtige Apfelmuffins	64
• Fruchtige Vollkornmuffins.....	65
• Kirsch-Muffins	65
• Nicht aromatisierte Muffins	66



• Energie-Mandel-Kugeln	66
• Kirsch-Schokoladen-Kugeln	66
• Kraft-Bällchen	67
• Schokoladen-Energiekugeln mit Erdnüssen	67
PUDDING & MOUSSE.....	68
• Mousse au Chocolat mit Kirschen.....	68
• Kokosnuss-Pudding.....	69
• Fluffiges Zitronen-Quark-Mousse mit Walnüssen	69
• Mousse au Chocolat.....	70
• Quarkmousse mit Kokosnuss und Erdbeerpu��re.....	70
• Gesundes Schokoladenmousse	71
WAFFEL-REZEPTE.....	72
• M��sli-Walnuss-Waffeln	72
• Frühstücks-Waffeln	73
• Schokoladen-Cannoli-Waffeln	73
• Apfel-Waffeln	74
• Exotische Passionsfruchtwaffeln.....	74
• Keto-Schokoladen-Surprise.....	75
• Milchshake mit Keksen und Sahne	75
• Keto Zimt-Mürbegebäck	76
• K��se-K��rbis-Muffins.....	77
• Schokolade gef��llte M��sliriegel.....	78
• Kokosnuss-Kekse mit wei��er Schokolade.....	79
• Keto-K��sekuchen-Tacos.....	80



• Keto-Brombeer-Zucchini-Crumble	81
• Schokoladen-Mandel-Avocado-Pudding	82
• Keto-Käsekuchen-Happen	83
• Keto-Erdnussbuttertörtchen	84
• Keto Karottenkuchen	85
• Keto Avocado-Brownies	86
• Neapolitanischer Chia-Pudding	86
• Käsekuchen gefüllte Brownies	87
• Kokosnussmehl-Schokoladen-Keto-Tassenkuchen	88
• Keto-Himbeer-Eiscreme	88
• Erdbeer-Rhabarber-Strudel-Eiscreme	89
• Spekulatius und Macadamia-Biscotti	90
• Knusprige Baiser-Kekse	91
• Tropische Mousse au Chocolat Bites	92
• Low Carb Kokosnuss-Kekse	93
• Kokosnuss-Erdnussbutter-Kugeln	94
• Keto-Frischkäse-Trüffel-Schmaus	94
• Keto Gelatine Rum Shots	95
• Zimt-Blondie-Pekannuss-Riegel	96
SÜSSIGKEITEN/CREMIGE DESSERTS	97
• Schokoladentrüffel	97
• Schokoladenbonbons mit Heidelbeeren	97
• Kirschsahne nach Schwarzwälder Art	98
• Macaroons	99



• Erdbeer-Bonbons	99
• Bananeneis-Konfekt	100
• Kokosnuss-Konfekt	100
• Quinoa-Konfekt	101
BUNT GEMISCHT	102
• Kokosnuss-Panna-Cotta	102
• Gefrorene Butter-Rum-Schokoladenen-Leckerei.....	102
• Frische Limoncello-Pfannkuchen	103
• Schokoladen-Krokant-Donuts.....	103
• Gesunder Chia-Pudding mit Erdbeeren	104
• Ricotta-Parfait mit Erdbeeren	104
• Gegrillte Feigen mit cremiger Joghurtcreme.....	105
• Minziges Kokosnussparfait mit Preiselbeeren	106
• Low Carb Pfannkuchen-Crepes	106
• Cashew-Mandel-Butter	107
• Blaubeer-Törtchen	107
• Kokosnuss-Panna-Cotta mit Himbeeren.....	108
• Kürbiskuchen-Kokosnuss-Crisps	108
• Pizza	109
• Kuchenteig/Kuchenboden.....	109
• Vanille-Eiscreme	110
• Pekannuss-Fudge	110
• Marshmallows.....	111
• Gewürz-Milchtee.....	111

• Käseplätzchen mit Tomaten und Thymian	112
• Feine Torte mit frischem Gemüse	113
• Zwiebelkuchen	114
• Torte mit Pistazien und Avocado	115
• Süße Pizza zum Frühstück	116
• Frühstücksmuffins	117
Kleine Erinnerung	118
ÜBER DEN AUTOR	119

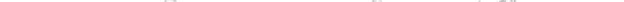
Einleitung

Hallo, zunächst möchte ich mich bei Ihnen für den Kauf dieses Buches bedanken. Ich werde Ihnen in diesem Buch die Vorzüge und den Nutzen, den Sie mit diesem **Backen ohne Zucker Rezeptbuch** haben zugutekommen lassen.

Viele Studien haben gezeigt, dass die Low-Carb-Diät sehr effektiv bei der Gewichtsreduzierung ist. Neben der Gewichtsabnahme bietet die kohlenhydratarme Ernährung weitere gesundheitliche Vorteile, darunter die Senkung des Bluthochdrucks, die Senkung hoher Cholesterinwerte, die Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die Umkehrung von Diabetes und sogar die Vorbeugung einiger Krebsarten.

Sie erfahren, wie Sie den größtmöglichen Nutzen aus einer Diabetikerdiät ziehen, ohne auf Desserts und Süßigkeiten zu verzichten. Süßigkeiten heben die Stimmung und tragen zur Produktion von Serotonin im Körper bei – dem Glückshormon. Viele Menschen mögen Süßigkeiten, manche haben Angst davor, sie zu essen, weil sie zusätzliche Kalorien zu sich nehmen, Angst vor einem Anstieg des Blutzuckerspiegels haben oder aus anderen Gründen. Nicht jeder weiß, dass es harmlose Desserts gibt, die weder Zucker noch ungesunde Süßstoffe enthalten. Es ist wichtig, gesunde Süßigkeiten zu wählen. Darin finden Sie Informationen über nützliche Süßstoffe und solche, die vermieden werden sollten.

Die aufgeführten Rezepte werden Ihnen dabei gute Anhaltspunkte geben!

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen und natürlich beim Nachkochen! 



Das Verlangen nach Zucker



Hier sind die Gründe, warum Sie Heißhunger auf Zucker haben...

1. Sie essen zu wenig gesunde Lebensmittel oder essen falsch: Wenn Sie nicht genug essen, sucht Ihr Körper nach schneller Energie aus anderen Quellen. Und zuckerreiche Lebensmittel geben Ihnen sofort Energie, also essen Sie sie.
2. Schlechte Gewohnheiten: Du lernst schlechte Gewohnheiten kennen. Du isst zum Beispiel gerne Eis oder Schokoriegel täglich. Aus dieser Angewohnheit wird eine Zuckersucht.
3. Sie ernähren sich unausgewogen: Wenn Sie zu viel Stärke und zu wenig Eiweiß und/oder Fett zu sich nehmen, dann verspüren Sie ein Verlangen nach Zucker. Wenn Sie ein stärkereiches Gericht essen, werden die Kalorien schnell absorbiert, sodass Sie sich nicht länger satt fühlen und Heißhunger auf Zucker haben.
4. Sie essen zu viel salzreiche Lebensmittel: Zu viel Salz löst ein Verlangen nach Zucker aus.





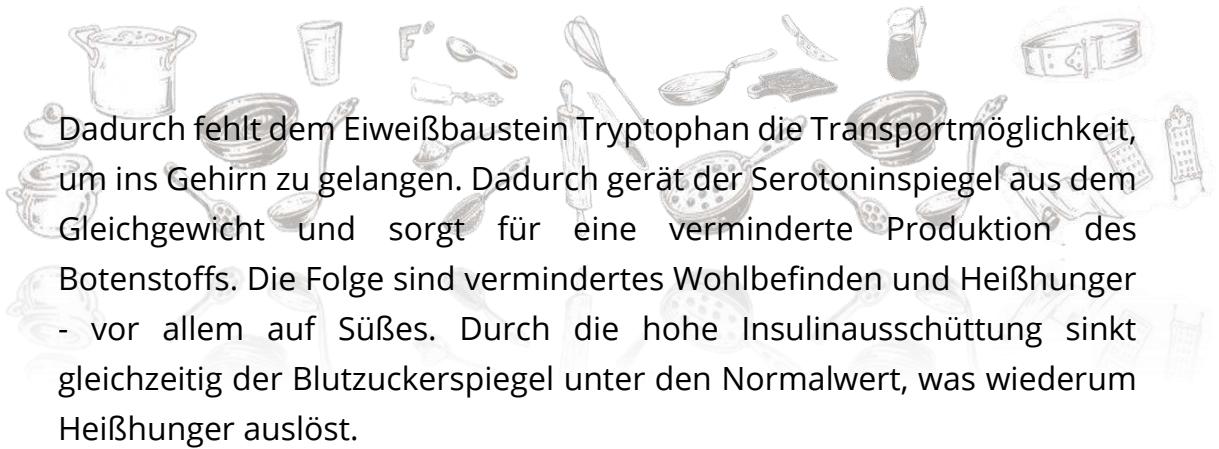
Wie reagiert der menschliche Körper auf Zucker?

Viele Menschen haben Heißhunger auf Süßes, vor allem wenn sie gestresst sind oder sich schlecht fühlen. Sobald wir zuckerhaltige Lebensmittel zu uns nehmen, wird die Ausschüttung des Neurotransmitters Dopamin im Gehirn angeregt. Dieser sogenannte Neurotransmitter wird auch als "Glückshormon" bezeichnet, weil er das körpereigene Belohnungssystem beeinflusst, das zunächst dafür sorgt, dass wir uns nach dem Genuss eines Stücks Kuchen besser fühlen. Besonders problematisch wird es jedoch, wenn wir zu oft zu solchen Seelentröstern greifen: Je öfter wir dem Verlangen nach zuckerhaltigen Lebensmitteln nachgeben, desto empfindlicher reagiert das Gehirn darauf.

Langfristig löst der Anblick süßer Köstlichkeiten das Verlangen nach immer größeren Mengen Zucker aus, um die gleiche Menge an Glückshormonen ausschütten zu können. Darüber hinaus ist Zucker an der Bildung eines weiteren körpereigenen Botenstoffs beteiligt, nämlich des Serotonin, das ebenfalls zu den Glückshormonen gehört. Der Organismus bildet dieses Hormon aus der Aminosäure Tryptophan: Damit dieser Eiweißbaustein aus der Nahrung ins Gehirn gelangen kann, ist der Körper auf eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten, idealerweise Zucker, angewiesen. Das Verlangen scheint umso größer zu werden, je mehr wir dem Verlangen nachgeben.

Dies kann einen wahren Teufelskreis im inneren Kreislauf des Körpers auslösen: Zucker kann vom Darm sehr schnell aufgespalten und verdaut werden und führt so zu einem raschen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Daraufhin beginnt die Bauchspeicheldrüse, Insulin zu produzieren, um den Zucker aus dem Blutkreislauf in die Zellen zu transportieren.





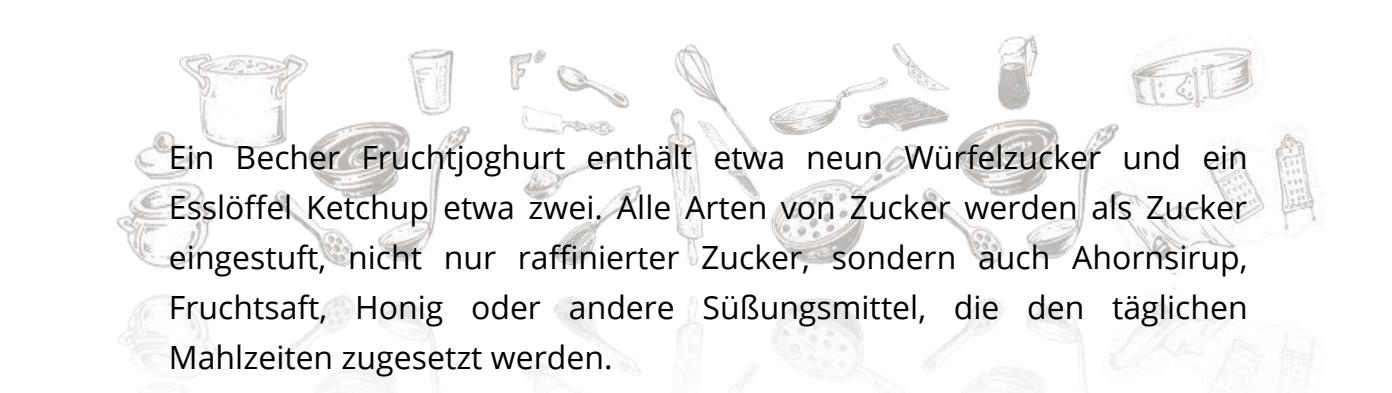
Dadurch fehlt dem Eiweißbaustein Tryptophan die Transportmöglichkeit, um ins Gehirn zu gelangen. Dadurch gerät der Serotonininspiegel aus dem Gleichgewicht und sorgt für eine verminderte Produktion des Botenstoffs. Die Folge sind vermindertes Wohlbefinden und Heißhunger - vor allem auf Süßes. Durch die hohe Insulinausschüttung sinkt gleichzeitig der Blutzuckerspiegel unter den Normalwert, was wiederum Heißhunger auslöst.

Macht Zucker wirklich dick?

Ob wir zunehmen oder abnehmen, hängt in erster Linie davon ab, ob wir mehr Energie aufnehmen als wir verbrennen. In diesem Zusammenhang ist Zucker nicht unbedingt ein dickmachendes Lebensmittel. Mit 400 Kalorien pro 100 Gramm liefert Zucker Energie, die sehr schnell verfügbar ist, ohne jedoch ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl zu erzeugen. Die Zuckermoleküle liefern fast keine essenziellen Nährstoffe und werden sehr schnell verdaut. Werden nun viele zuckerhaltige Lebensmittel verzehrt, kommt es zu einer hohen Produktion von Insulin, das auch als Masthormon bekannt ist. Die Ausschüttung von Insulin blockiert die Fettverbrennung, so dass der Verzehr von süßen Lebensmitteln das Abnehmen erschwert.

Wie viel Zucker kann man pro Tag zu sich nehmen?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, weniger als 10 Prozent der täglichen Kalorienzufuhr aus Zucker und zuckerhaltigen Lebensmitteln zu beziehen. Eine Frau mit einem durchschnittlichen Energiebedarf von 2000 Kalorien sollte etwa 50 Gramm Zucker pro Tag zu sich nehmen: Das entspricht etwa 16 Zuckerwürfeln. Das hört sich zunächst nicht schlecht an, relativiert sich aber schnell, wenn man bedenkt, dass in einem einzigen Schokoriegel elf Würfelzucker stecken.



Ein Becher Fruchthjoghurt enthält etwa neun Würfelzucker und ein Esslöffel Ketchup etwa zwei. Alle Arten von Zucker werden als Zucker eingestuft, nicht nur raffinierter Zucker, sondern auch Ahornsirup, Fruchtsaft, Honig oder andere Süßungsmittel, die den täglichen Mahlzeiten zugesetzt werden.

Ist der menschliche Körper auf eine ständige Zufuhr von Zucker angewiesen?

Die Antwort auf diese Frage lautet eindeutig "Nein". Der Einfachzucker Glukose, auch Traubenzucker genannt, ist zwar für den Menschen lebensnotwendig, weil er der Brennstoff der Zellen und damit die grundlegende Energieversorgung für alle zentralen Körperfunktionen ist (allein das Gehirn verbraucht täglich rund 140 Gramm Glukose), dennoch ist es für eine ausreichende Versorgung mit Glukose notwendig, dass kein zusätzlicher Zucker aufgenommen wird, denn der Körper kann diesen Stoff aus kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln selbst herstellen. So gesehen ist Zucker ein reines Genussmittel, auf das der Mensch gut verzichten kann.



Erlaubte Süßstoffe in der Diabetiker-Diät

Hier sind einige natürliche Low-Carb-Süßstoffe, die in der Low-Carb-Diät erlaubt sind und die die beste Alternative für Zucker sind.

- Stevia: Stevia ist ein Kraut, das auch als Zuckerblatt bekannt ist. Es ist einer der am häufigsten verwendeten Ersatzstoffe in Low-Carb-Desserts. Stevia wird als Diabetiker-Süßstoff verwendet und ist in flüssiger und pulverförmiger Form erhältlich.
- Erythrit: Erythrit wird in der kohlenhydratarmen Küche verwendet und ist einer der gesunden Zuckerersatzstoffe, die in Gemüse, Obst und fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Es wird in zuckerfreien Lebensmitteln wie Kaugummi, Keksen, Marmelade und Speiseeis verwendet.
- Mönchsfrucht: Die Mönchsfrucht ist eine traditionelle Frucht, die aus China stammt. Sie enthält eine Verbindung namens Mogroside, die 300-mal süßer als Zucker ist. Diese Mogroside werden aus der Frucht extrahiert und als Mönchsfrucht-Süßstoff verkauft. Reine Mönchsfrucht-Süßstoffe haben weder Kalorien noch Kohlenhydrate.
- Xylit: Xylit ist im Grunde ein Zuckeralkohol, der von Natur aus in den Fasern bestimmter Gemüse und Früchte vorkommt. Xylit wird als Geschmacksverstärker in Tee, Kaffee, Shakes und Smoothies verwendet. Xylitol ist gut für die Zahngesundheit und beugt Osteoporose vor.
- Swerve: Es ist der natürliche kalorienfreie Süßstoff. Swerve ist eine Mischung aus Erythritol. Swerve eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Getränken und Tees, da es sich vollständig auflöst.

Vorteile von kohlenhydratarmen Süßungsmitteln:

- Stevia hilft bei der Verbesserung des Blutzuckerspiegels. In einer Studie mit Typ-2-Diabetikern wurde festgestellt, dass Steviaextrakte den Blutzuckerspiegel nach einer Mahlzeit um 16 bis 18 Prozent senken können. Stevia hat viele Eigenschaften wie entzündungshemmende, antioxidative und organschützende Eigenschaften.
- Erythrit ist ein beliebter Süßstoff, da er keine Kalorien enthält und somit bei der Gewichtskontrolle helfen kann. Erythritol hilft, die Funktion der Blutgefäße bei Typ-2-Diabetikern zu verbessern.
- Mönchsfrüchte helfen, das Risiko von Fettleibigkeit zu verringern. Sie wird als kalorienfreies Süßungsmittel verwendet, das übergewichtigen Menschen hilft, ihre Gesamtkalorienzufuhr zu reduzieren. Mönchsfrüchte helfen, das Wachstum von Bakterien einzuschränken, da sie infektionshemmende Eigenschaften haben. Es wirkt sich positiv auf die Mundbakterien aus, die Karies verursachen können.
- Xylitol hat die Fähigkeit, Knochengewebe zu remineralisieren, was zur Stärkung der Knochen beiträgt. Xylitol hilft, Mittelohrentzündungen zu reduzieren. Es wird in Form von Kaugummi oder Sirup verabreicht.
- Swerve wird meist zum Backen verwendet, da er wie normaler Zucker karamellisiert und braun wird. Swerve ist ein nicht glykämischer und kalorienfreier Süßstoff, der für Diabetiker sicher ist, da er den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst.

Vorsicht vor schädlichen Süßungsmitteln:

- Sucralose sollte mit Vorsicht verwendet werden, da sie bei hoher Dosierung schädliche Nebenwirkungen hat. Die Pulverform von Sucralose enthält eine Spur von Kohlenhydraten, die aus Maltodextrin und Dextrose stammen und eine Insulinreaktion auslösen können.
- Maltitol ist keine gute Wahl, da 40 Prozent des Süßungsmittels im Dünndarm absorbiert werden, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führt, insbesondere bei Diabetes.
- Fruktose gelangt direkt in die Leber und fördert Fettleber, zentrale Fettleibigkeit und Insulinresistenz. Fruktose schadet dem Stoffwechsel über einen langen Zeitraum hinweg sehr.



Zu vermeidende Süßstoffe

Hier sind einige der Süßstoffe, die während einer Diabetikerdiät vermieden werden sollten. Diese Süßstoffe enthalten viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.

- Ahornsirup: Ahornsirup ist eine der besten Quellen für Mikronährstoffe wie Zink und Mangan, enthält aber viel Zucker und Kohlenhydrate und ist daher nicht für eine Low-Carb-Diät geeignet.
- Honig: Honig ist eine der besten Alternativen zu raffiniertem Zucker, da er Nährstoffe und Antioxidantien enthält. Allerdings enthält er viele Kohlenhydrate und Kalorien, weshalb er für eine Diabetiker-Diät nicht die beste Wahl ist.
- Agavennektar: Er besteht zu etwa 85 Prozent aus Fruktose, die die Insulinempfindlichkeit des Körpers verringert. Er erschwert Ihrem Körper die Regulierung des Blutzuckerspiegels und ist daher ebenfalls nicht für eine Diabetikerdiät geeignet.
- Kokosnusszucker: Kokosnusszucker enthält ebenfalls viel Fruchtzucker und wird langsamer absorbiert als normaler Zucker.
- Datteln: Datteln werden zum natürlichen Süßen von Süßspeisen verwendet. Sie enthalten Vitamine, Mineralien und eine kleine Menge an Ballaststoffen, haben aber einen hohen Kohlenhydratgehalt.
- Maltodextrin: Maltodextrin wird aus stärkehaltigen Pflanzen wie Weizen oder Mais gewonnen und enthält die gleiche Menge an Kohlenhydraten und Kalorien wie normaler Zucker.



Vorteile der Diabetikerdiät

Hier sind einige der Süßstoffe, die während einer Diabetikerdiät vermieden werden sollten. Diese Süßstoffe enthalten viele Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel in die Höhe treiben.

1. Sie hilft Ihnen, Diabetes vorzubeugen und zu kontrollieren: Eine kohlenhydratreiche Ernährung erhöht Ihren Blutzuckerspiegel. Ein Anstieg des Blutzuckerspiegels löst die Freisetzung von Insulin aus, und schließlich werden Ihre Zellen resistent gegen Insulin und Sie entwickeln Diabetes. Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung schränken Sie Ihren Kohlenhydrat- und Zuckerkonsum drastisch ein. Beides führt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels. Bei einem begrenzten Blutzuckerspiegel muss Ihr Körper kein Insulin ausschütten, um ihn zu kontrollieren. Auf diese Weise beugen Sie der Entwicklung von Diabetes vor, oder wenn Sie bereits Diabetes haben, hilft Ihnen die Diät, damit umzugehen.
2. Sie unterdrückt Ihren Appetit: Die Diabetiker-Diät unterdrückt Ihren Appetit auf Zucker und kohlenhydrathaltiges Junkfood.
3. Die Diabetiker-Diät hilft Ihnen, hartnäckiges Bauchfett zu verlieren: Gefährliches Bauchfett kann verschiedene chronische Krankheiten verursachen, darunter auch Diabetes. Die Low-Carb-Diät nutzt das gespeicherte Körperfett und das verbrauchte Fett als Energie und hilft Ihnen, Körperfett zu verlieren und Ihr Krankheitsrisiko zu senken.
4. Die Diabetiker-Diät senkt den Triglyceridspiegel: Ein hoher Triglyceridspiegel im Blut kann das Risiko für Diabetes und Herzkrankheiten erhöhen. Eine kohlenhydratarme Ernährung senkt die Triglyceridwerte.
5. Die Diabetiker-Diät erhöht Ihre geistige Konzentration: Eine ungesunde, kohlenhydratreiche Ernährung verursacht Gehirnnebel oder einen Mangel an geistiger Konzentration.