

# Inhalt

**Über dieses Buch / 6**

**Einleitung / 7**

**Unsere Keto-Experten / 21**

**Kapitel 1: Was ist eine Ketose und warum ist sie erstrebenswert? / 34**

**Kapitel 2: Was unterscheidet eine ketogene Ernährung von der Atkins-Diät? / 47**

**Kapitel 3: Was sagen große Gesundheitsorganisationen über die Ketose? / 52**

**Kapitel 4: Positive Erfahrungen von Ärzten mit ketogener Ernährung / 59**

**Kapitel 5: Finden Sie Ihr Level der Kohlenhydrattoleranz / 72**

**Kapitel 6: Bestimmen Sie Ihre persönliche Eiweißgrenze / 84**

**Kapitel 7: Essen Sie Fett bis zur Sättigung – insbesondere gesättigtes Fett / 90**

**Kapitel 8: Wie Sie die Ketose messen können / 102**

**Kapitel 9: Mein einjähriges n=1-Experiment mit der ernährungsbedingten Ketose / 112**

**Kapitel 10: Fünf Low-Carb-Fehler und wie die ernährungsbedingte Ketose mich rettete / 124**

**Kapitel 11: Die Rolle des intermittierenden Fastens bei der Ketose / 137**

**Kapitel 12: Häufige Keto-Fragen / 150**

**Kapitel 13: Acht Keto-Erfolgsgeschichten / 181**

**Kapitel 14: Zehn Gründe, weshalb Sie vielleicht nicht genügend Ketonkörper produzieren / 195**

**Kapitel 15: Zehn Vorwürfe gegen sehr kohlenhydratarme ketogene Ernährungsformen / 208**

**Kapitel 16: Wissenschaftliche Grundlagen für die therapeutische Verwendung ketogener Ernährungsweisen / 225**

**Kapitel 17: Gut belegte Vorteile der Ketose / 244**

**Kapitel 18: Zukünftige Forschungsbereiche zur Nutzung von Ketonkörpern / 255**

**Kapitel 19: Einkaufsliste für die Ketose / 268**

**Kapitel 20: Kohlenhydratarme, fettreiche Rezepte für eine ernährungsbedingte Ketose / 274**

**Kapitel 21: Keto-Menüplan für 21 Tage / 307**

**Nachwort: Was passiert nun, nachdem Sie aufgeklärt sind? / 316**

**Quellenangaben / 318**

**Glossar / 334**

**Dank / 338**

**Register / 340**

**Über die Autoren / 348**