

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