

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT ..... 10

DANKSAGUNG ..... 10

Vorwort von Ulrike Gonder ..... 12

Vorwort von Daniela Pfeifer ..... 14

Einleitung..... 16

Zu diesem Buch ..... 17

TEIL 1 ..... 18

Keto verstehen..... 18

Was ist Ketose? ..... 20

Was sind Ketonkörper?..... 22

Wann entstehen Ketone?..... 22

Warum produziert der Körper Ketone?..... 24

Gibt es ideale Ketonwerte?..... 24

Was macht Ketone so besonders?..... 26

Was bedeutet eigentlich Keto-Ernährung?.... 27

Muss ich mich ketogen ernähren, um in Ketose zu kommen?..... 29

Was ist der Unterschied zwischen Keto und Low-Carb? ..... 29

Ist Keto nur ein weiterer Trend?..... 31

Ist die ketogene Ernährung eine Diät wie jede andere? ..... 32

Ist die ketogene Ernährung gesund? ..... 32

Ketose ist doch gefährlich, oder was ist der Unterschied zur Ketoazidose? ..... 33

Wie kann ich feststellen, ob ich in Ketose bin? 34

Darf sich jeder ketogen ernähren?..... 35

Gibt es Kontraindikationen? ..... 36

Kann man Keto langfristig umsetzen? ..... 36

TEIL 2 ..... 38

Keto-Lebensmittel..... 38

Was sind Makronährstoffe? ..... 40

Was sind Kohlenhydrate?..... 40

Was sind Net-Carbs? ..... 42

Welche Fette soll ich verwenden und welche meiden? ..... 43

Wie viel Protein darf ich essen?..... 44

Was sind die besten Keto-Proteinquellen? .... 45

Was bedeutet „bioverfügbar“?..... 46

Brauche ich Proteinpulver?..... 49

Was sind die besten pflanzlichen Proteinpulver? ..... 49

Was ist mit Soja und Sojaprodukten? ..... 51

Gluten – warum soll ich das auch bei Keto meiden? ..... 52

Darf ich Nüsse essen?..... 54

Honig, Agavensirup und Datteln – sind dies gute Alternativen? ..... 54

Welche Alternativen gibt es zum Zucker, und sind diese nicht alle künstlich und ungesund? .... 56

Ist alles ohne Zuckerzusatz automatisch ketotauglich? ..... 59

Zuckeralkohol – werde ich davon betrunken? . 60

|                                                                   |           |                                                                                     |    |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Darf ich Milch und Molkereiprodukte zu mir nehmen?.....           | 60        | Was ist mit Cheat Days?.....                                                        | 75 |
| Was sind die besten Keto-Snacks?.....                             | 61        | Muss ich regelmäßige Re-Feeds machen? ....                                          | 76 |
| Was ist MCT-Öl? .....                                             | 61        | Was ist, wenn ich mal wo eingeladen bin?.....                                       | 76 |
| Was ist das Besondere an MCTs? .....                              | 61        | Muss ich Kalorien zählen? .....                                                     | 76 |
| Welche MCTs sind die besten, um die Ketose zu unterstützen? ..... | 63        | Bin ich automatisch in Ketose, wenn ich weniger als 30 Gramm Kohlenhydrate esse? .. | 77 |
| Was sind exogene Ketone? .....                                    | 64        | Enthält die ketogene Ernährung nicht zu viel Fett?.....                             | 78 |
| <b>TEIL 3.....</b>                                                | <b>66</b> | Muss ich tierische Fette meiden? .....                                              | 79 |
| <b>Ketogene Ernährung in der</b>                                  |           | Sind nicht alle Pflanzenöle gesund? .....                                           | 80 |
| <b>Umsetzung.....</b>                                             | <b>66</b> | Wieso sind Kohlenhydrate Dickmacher?.....                                           | 80 |
| Wie starte ich am besten mit Keto?.....                           | 68        | Darf ich nur noch grünes Blattgemüse essen?..                                       | 81 |
| Wie sollte Ihr Keto-Teller aussehen? .....                        | 69        | Ist die ketogene Ernährung ballaststoffarm?..                                       | 81 |
| Wie oft darf ich essen? .....                                     | 69        | Darf ich nie wieder Zucker essen? .....                                             | 83 |
| Wie lange dauert es, bis ich in Ketose bin? ....                  | 69        | Ist Obst nicht gesund? .....                                                        | 83 |
| Was ist die Keto-Grippe? .....                                    | 70        | Was hat es mit Fruktose auf sich? .....                                             | 84 |
| Warum kommt es zur Keto-Grippe?.....                              | 71        | Darf ich nur noch Wasser trinken?.....                                              | 88 |
| Was können Sie tun, um die Keto-Grippe zu vermeiden? .....        | 71        | Was ist mit Alkohol?.....                                                           | 88 |
| Muss ich Ketone messen?.....                                      | 72        | Kann ich mich ketogen vegetarisch ernähren?.                                        | 89 |
| Warum ist es wichtig zu messen?.....                              | 72        | Ist es möglich, ketogen vegan zu essen?.....                                        | 89 |
| Was ist der beste Zeitpunkt, um Ketone zu messen? .....           | 72        | Kann ich fasten und mich ketogen ernähren? .                                        | 89 |
| Was ist eine „wohlformulierte“ ketogene Ernährung? .....          | 73        | Ist es anstrengend, die ketogene Ernährung durchzuhalten? .....                     | 91 |
| Wie wichtig ist Lebensmittelqualität?.....                        | 73        | Ist Keto leicht in den Alltag integrierbar? ....                                    | 91 |
| Muss ich mich für immer ketogen ernähren?..                       | 73        | Ist die ketogene Ernährung auf Dauer nicht eintönig?.....                           | 92 |
|                                                                   |           | Was kann ich essen? Was sollte ich vermeiden? .....                                 | 92 |
|                                                                   |           | Welche Rezept-Ideen gibt es? .....                                                  | 96 |

Wie viel darf ich essen?..... 97

Besteht Keto nicht aus zu viel Fleisch?..... 97

Ist es teuer, sich ketogen zu ernähren? ..... 98

**TEIL 4.....100**

**Leistungsfähigkeit in Sport  
und Beruf .....100**

Kann ich trotz ketogener Ernährung  
Leistungssport betreiben? ..... 102

Welche Vorteile kann Keto für  
Sportler bringen? ..... 103

Einfluss von Keto im Ausdauersport ..... 104

Wie beeinflusst Keto Kraftsportarten?..... 107

Wie beeinflusst Keto meine Regeneration? .. 108

Für welche Sportarten ist Keto geeignet?..... 111

Worauf muss ich als Sportler besonders  
achten? ..... 112

Gibt es Weltklasse-Athleten, die Keto  
praktizieren?..... 113

Hochleistung im Beruf, wie kann mir Keto  
dabei helfen?..... 114

Hilft mir Keto, mit Stress besser umzugehen? 115

Braucht mein Gehirn Zucker? ..... 115

Wie wirkt sich Keto auf meinen Schlaf aus? ... 116

**TEIL 5..... 118**

**Gesundheitliche Überlegungen  
und therapeutische Anwendung .... 118**

Erhöht die ketogene Ernährung meinen  
Cholesterinwert? ..... 120

Wirkt sich gesättigtes Fett negativ auf die  
Herzgesundheit aus?..... 120

Mein Cholesterinspiegel ist angestiegen,  
muss ich mir Sorgen machen? ..... 122

Welche Blutwerte sollte ich regelmäßig  
messen lassen? ..... 125

Abnehmen mit der ketogenen Ernährung?... 126

Was ist das Problem mit dem Kalorienmodell?. 127

Keto bei Alzheimer und Demenz..... 129

Ist eine Keto-Ernährung bei Diabetes  
möglich? ..... 130

Wie wirkt Keto bei Depressionen und  
anderen psychischen Erkrankungen?..... 132

Darf ich mich keto ernähren, wenn ich  
Krebs habe?..... 132

**TEIL 6.....134**

**Mythen und Missverständnisse ..... 134**

Muss ich Kohlenhydrate zu mir nehmen, um  
gesund zu bleiben?..... 136

Wie kann es gesund und ausgewogen sein,  
wenn ich supplementieren soll? ..... 136

Werde ich durch die ketogene Ernährung  
zunehmen? ..... 136

Welche Auswirkung haben Diäten auf den  
Stoffwechsel?..... 138

Ich bin bereits zu dünn, darf ich mich  
trotzdem ketogen ernähren? ..... 138

Wie kann ich durch die ketogene Ernährung  
Gewicht reduzieren, wenn sie so viel  
Fett enthält? ..... 139

Kommt es bei der ketogenen Ernährung zum  
Jojo-Effekt? ..... 139

Die Waage zeigt mehr Kilos an.  
Woran liegt das? ..... 140

Verursacht Kohlenhydratmangel Stimmungsschwankungen und Depressionen?..... 140

Hat man bei Keto wenig Energie? ..... 141

Führt Kohlenhydrat-mangel zu Heißhunger-attacken? ..... 141

Schadet zu viel Protein? Wie viel davon darf ich bei einer ketogenen Ernährung essen?..... 141

Übersäuert ketogene Ernährung  
meinen Körper? ..... 142

Verursacht Keto Gicht? ..... 143

Bekomme ich von so viel Fett  
einen Herzinfarkt? ..... 144

Darf ich jeden Tag Eier essen? ..... 146

Bekomme ich durch Keto eine Schilddrüsenunter- bzw. Überfunktion?..... 146

Ich habe häufig Verdauungsstörungen und Bauchschmerzen.  
Kann eine Keto-Diät helfen? ..... 147

Bekommt man einen unangenehmen  
Mundgeruch? ..... 147

Dürfen Kinder sich ketogen ernähren?..... 148

Ist es sicher, ketogen zu essen, während man stillt? ..... 148

Ist der Mensch ein Pflanzenfresser?..... 149

**Erfolgsgeschichten ..... 155**

Appendix ..... 181

Literaturquellen ..... 184