

Die ketogene Ernährung näher kennenlernen

Erwägen, ob Sie sich mit der ketogenen Ernährung anfreunden können

Den Zustand der Ketose erreichen

Positiv bleiben

---

## Kapitel 1

# Die ketogene Ernährung von Grund auf

Seit einigen Jahren scheint die ketogene Ernährung zunehmend im Trend zu liegen. Aber was wissen Sie wirklich über diese Ernährungs- und Lebensweise? Ist sie den ganzen Rummel wert? Kann man damit wirklich auf gesunde Weise abnehmen? Wir wollen Ihnen helfen herauszufinden, ob die ketogene Ernährung das Richtige für Sie ist. Wenn ja, können Sie sich hier über die grundlegenden Schritte eines sicheren und effektiven Einstiegs in die ketogene Lebensweise eingehend informieren. In diesem Kapitel machen wir Sie mit den Grundbausteinen der ketogenen Ernährung vertraut. Danach werden Sie eine klarere Vorstellung von den Vorteilen haben, die eine Entscheidung für die ketogene Lebensweise mit sich bringt, und sind bereit loszulegen.

## Ketogene Ernährung: Was ist das?

Die ketogene Ernährung (vielfach auch Keto-Diät genannt) ist eine außergewöhnlich breit erforschte und bewährte Methode, Ihre Gesundheit zu verbessern, indem Sie *mit* Ihrem Körper zusammenarbeiten anstatt gegen ihn. Wenn Sie sich an die Grundregeln der ketogenen Lebensweise halten, kann das dazu beitragen, dass Sie

- ✓ sich energiegeladener fühlen
- ✓ schneller abnehmen
- ✓ Ihr Herz stärken
- ✓ Ihre geistigen Fähigkeiten schärfen

Neben diesen Vorteilen gibt es eine ganze Reihe weiterer langfristiger Vorteile, die Sie vor Freude in die Luft springen lassen werden. Die ketogene Ernährung ist zwar noch nicht so lange populär, blickt jedoch auf eine beeindruckend lange Erfolgsgeschichte von rund einhundert Jahren bei der Heilung und Prävention von Krankheiten zurück.

Ganz kurz kann man die ketogene Ernährung folgendermaßen zusammenfassen:

- ✓ viel Fett
- ✓ Protein in Maßen
- ✓ sehr wenige Kohlenhydrate

Es erscheint uns heute fast selbstverständlich, dass Kohlenhydrate die Basis jeder Mahlzeit bilden. Wenn man jedoch auf die Geschichte der Menschheit zurückblickt, war das überwiegend nicht der Fall. Industriell verarbeitete und leicht verdauliche Kohlenhydrate tragen zur Gewichtszunahme bei und sorgen mit jedem Bissen für ungesunde Spitzen bei den Blutzuckerwerten. Im Verlauf eines Lebens ruiniert das die Gesundheit.

Die ketogene Ernährung versetzt den Körper in den Zustand der *Ketose*. In diesem Zustand werden statt der aus Kohlenhydraten gewonnenen Glucose Fette dazu genutzt, den Körper mit Energie zu versorgen. Im Rahmen dieser Ernährungsweise lernen Sie, wahre Nährstoffkraftwerke – Fette – zur Grundlage Ihrer Mahlzeiten zu machen.

In diesem Kapitel und in Kapitel 3 zerstreuen wir die Ängste, die vielfach im Raum stehen, wenn wir über den Konsum von Fetten reden. Die Wahrheit ist, dass Fette nicht an der wachsenden Zahl übergewichtiger und fettleibiger Menschen schuld sind. Ganz im Gegenteil. Fett ist gut für uns, macht länger satt, trägt zur Gewichtsabnahme bei und fördert langfristig die Gesundheit.

Um unsere Ernährung ranken sich immer noch viele Missverständnisse und irrige Annahmen, insbesondere in Bezug auf die ketogene Ernährung. In diesem Buch hinterfragen wir das ständige Geschwätz darüber, was man essen und nicht essen sollte, und dringen zum Kern der Sache vor. Die ketogene Lebensweise ist viel mehr, als das gängige Klischee von »in Schinkenspeck gewickeltem Käse« uns glauben machen will – obwohl Sie natürlich Käse und Schinkenspeck essen können. Sie werden weder Ihr Herz und Ihre Blutgefäße schädigen noch Ihren Cholesterinwert steigern, wenn Sie sich einer vollwertigen ketogenen Ernährung verschreiben.

Entgegen allem, was man uns seit Jahrzehnten erzählt, brauchen wir keine kohlenhydratreiche Kost, um gesund zu leben. Wenn wir uns stattdessen auf vollwertige ketogene Nahrungsmittel verlegen, kann das der Schlüssel zu einem gesunden Leben sein. Die ketogene Lebensweise ist flexibel und abenteuerlich. Dabei schreibt sie keineswegs eine Einheitslösung für alle vor. Es gibt mehrere verschiedenartige Varianten, die mit verschiedenen Lebensstilen und Lebenszielen in Einklang stehen.

In den folgenden Abschnitten werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Optionen, beleuchten ihre Unterschiede und schauen uns an, was sie zu bieten haben.

## Die Geschichte der ketogenen Ernährung

Formen der ketogenen Ernährung gibt es schon seit Tausenden von Jahren. Eine erste Erwähnung dieser Ernährungsweise findet sich in griechischen medizinischen Texten aus dem Jahr 400 v. Chr. Den Namen »ketogene Ernährung« erhielt sie von Ärzten, die vor einem Jahrhundert nach einer innovativen Behandlungsmethode für epileptische Anfälle bei Kindern suchten. Sie war sehr erfolgreich, auch wenn die Mediziner nicht umfassend verstanden, warum diese Ernährungsmethode die gewünschten Ergebnisse brachte. Sie stellten einfach nur fest, dass eine stark fetthaltige Ernährung mit geringem Kohlenhydratanteil die epileptischen Anfälle bei ihren Patienten drastisch reduzierte und mitunter sogar komplett verhinderte.

Als in den 1930er- und 1940er-Jahren Medikamente zur Vorbeugung epileptischer Anfälle entwickelt wurden, trat die ketogene Ernährung in den Hintergrund. Die Medikamente verkauften sich hauptsächlich, weil sie eine bequemere Lösung boten, und nicht etwa, weil sie effektiver wirkten. Die ketogene Ernährung ist immer noch so wirksam, dass Ärzte sich bei behandlungsresistenten Epilepsien darauf stützen, wenn Medikamente keine Wirkung zeigen. In diesen Fällen wirkt eine Umstellung auf ketogene Ernährung fast immer. Das Hauptmanko dieser Ernährungsweise und der Grund für ihre schwindende Bedeutung in den 1930er- und 1940-Jahren ist die Tatsache, dass es Engagement und Disziplin verlangt, so ganz anders zu kochen als der überwiegende Teil der Gesellschaft. Die Vorteile lassen sich zwar nicht leugnen, aber es ist schon mit Einsatz und Mühe verbunden. Wenn man dagegen Epilepsie einfach mit Tabletten behandeln kann, ist das natürlich wesentlich bequemer, als die gesamte Ernährung umzustellen. Für die 20 bis 40 Prozent der Epilepsiepatienten, die auf Medikamente nicht ansprechen, bietet die ketogene Ernährung jedoch eine willkommene Lösung.

Zwischen den 1940er- und den 1990er-Jahren verschwand die ketogene Ernährung mehr oder weniger von der Bildfläche. In medizinischen Kreisen wurde sie, wenn auch in geringerem Umfang, weiter genutzt, löste jedoch keine großen Diskussionen mehr aus. Das änderte sich Mitte der 1990er-Jahre, als der Hollywood-Regisseur Jim Abrahams diese Ernährungsweise auf der verzweifelten Suche nach einer Behandlungsoption für seinen epileptischen Sohn entdeckte. Dieser sprach so gut auf die Ernährungsumstellung an, dass Abrahams die Charlie Foundation gründete, um die ketogene Ernährung wieder verstärkt ins Bewusstsein der Betroffenen und der behandelnden Ärzte zu rücken. Seine Bemühungen belebten das Interesse an der Ketose und führten in den folgenden Jahrzehnten zu Tausenden von medizinischen und wissenschaftlichen Studien zur ketogenen Ernährung.

Im Verlauf des Wiederauflebens der ketogenen Ernährung stellten viele Leute nach und nach fest, dass sich neben der Eindämmung von Krampfanfällen noch weitere Vorteile einstellten. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts litten etwa 3 von 100.000 Menschen an Diabetes. Gut einhundert Jahre später hatte in Deutschland fast jeder Zehnte einen diagnostizierten oder unerkannten Diabetes. Eine Umstellung auf ketogene Ernährung löste bei Diabetikern ungläubiges Staunen aus: Etwa 90 Prozent der unter Diabetes Typ

2 leidenden Betroffenen konnten ihre Medikamentendosis senken. Aber über die Hälfte der Diabetiker vom Typ 2, die bei der kohlenhydratarmen und fettreichen Kost blieben, stellten eine so unglaubliche Senkung ihrer HbA1c-Werte (dem Langzeitblutzuckerdurchschnittswert) fest, dass ihr Zustand sich tatsächlich umkehrte!

Die Diabetesgemeinde reagierte natürlich ganz aufgeregt. Mit der Zeit fielen den Leuten dann auch andere Auswirkungen auf. Einzelne Personen, die eine ketogene Ernährung beibehielten, sahen überschüssige Pfunde dahinschmelzen und erreichten auf ganz natürliche Weise ein gesundes Körpergewicht. Alter, Geschlecht oder ethnische Zugehörigkeit spielten dabei keine Rolle. Es schien nicht einmal einen Unterschied zu machen, ob jemand nebenbei Sport trieb oder nicht. Die ketogene Lebensweise förderte die Beibehaltung eines idealen Körperfettanteils.

Der tägliche Kampf um das Körpergewicht ist eine milliardenschwere Industrie. Es ist deshalb keine Überraschung, dass diese Entdeckung auf großes Interesse stieß. Neue Forschungsinitiativen fanden bald heraus, dass die ketogene Ernährung die Werte des Low-Density-Lipoprotein (LDL) – auch »schlechtes« Cholesterin genannt – senkte, während die des High-Density-Lipoprotein (HDL) – auch »gutes« Cholesterin genannt – gleichzeitig stiegen. Eine Schockwelle lief durch die Diätwelt der 1990er-Jahre. Unter Eierstockzysten (PCO-Syndrom) leidende Frauen berichteten von zurückgehenden Symptomen. Und Studien bestätigten, dass Frauen mit Reproduktionsproblemen aus statistischer Sicht bei einer kohlenhydratarmen Ernährung eine höhere Empfängnischance hatten.

Bald kursierten Geschichten von Leuten, die mit ketogener Ernährung ihren Krebs besiegt hatten. Das brachte einige Bewegung in die Gesundheitsbranche. Studien ergaben, dass die ketogene Ernährung Krebs nicht besiegen konnte. Allerdings deckten sie einige bemerkenswerte Wirkungszusammenhänge auf. Krebstumore beziehen ihre Energie fast ausschließlich aus Glucose, können jedoch mit Ketonen nichts anfangen. Wenn Krebspatienten ihre Ernährung radikal umstellten, breiteten sich selbst einige aggressive Krebszellen nicht weiter aus. Das verschaffte traditionellen Behandlungsmethoden mehr Zeit, den Krebs zurückzudrängen. Studien bestätigten auch, dass die ketogene Ernährung Krebszellen anfälliger für Bestrahlungen und Chemotherapie machte. Damit verschaffte diese Ernährungsweise den Ärzten nicht nur mehr Zeit, sondern unterstützte sie auch gezielt bei ihren Bemühungen.

## Die Standardvariante der ketogenen Ernährung

Die Standardvariante ist die Basisversion der ketogenen Ernährung. Sie kann auf die längste Geschichte und die meisten wissenschaftlichen Nachweise und Studien verweisen. Wenn Sie die ketogene Ernährung in Betracht ziehen, sollten Sie sich mit dieser Standardvariante gründlich vertraut machen. Die tägliche Kalorienaufnahme verteilt sich folgendermaßen auf die verschiedenen Nährstoffe:

✓ **Fett:** 70 Prozent

✓ **Protein:** 25 Prozent

✓ **Kohlenhydrate:** 5 Prozent

Früher nahm man bei dieser Variante im Allgemeinen etwa 25 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu sich. Heute sind wir da etwas flexibler. Manche Leute essen 50 Gramm Kohlenhydrate täglich. Das ist völlig in Ordnung, denn die meisten Leute bleiben mit dieser Menge Kohlenhydrate pro Tag im Zustand der Ketose und müssen den Kohlenhydratanteil deshalb nicht weiter verringern. Mit der Zeit werden Sie herausfinden, was bei Ihnen am besten funktioniert.

Diese Tagesmenge Kohlenhydrate entspricht bestenfalls einem Fünftel dessen, was viele Westeuropäer konsumieren. Unsere tägliche Kalorienzufuhr verteilt sich zu etwa 30 Prozent auf Fett, 20 Prozent auf Protein und 50 Prozent (oder mehr) auf Kohlenhydrate. Das bedeutet, dass die meisten Westeuropäer mindestens 250 Gramm Kohlenhydrate täglich zu sich nehmen. Es ist also nicht verwunderlich, dass sich eine radikale Umstellung von einer kohlenhydratreichen Ernährung auf eine fettreiche Ernährung massiv auf die Gesundheit und den Energiehaushalt auswirken wird.



Bei der Standardvariante der ketogenen Ernährung verteilen sich die Anteile an Fett, Protein und Kohlenhydraten im Verhältnis 70 : 25 : 5. Sie sollten eine Tagesmenge von maximal 30 Gramm Kohlenhydraten anpeilen.

## Gezielte ketogene Ernährung

Die gezielte ketogene Ernährung richtet sich vor allem an Sportler. Sie ist insofern etwas flexibler als die Standardvariante, als sie vor intensiven körperlichen Leistungen eine höhere Kohlenhydratzufuhr erlaubt. Wenn Sie viele Kalorien verbrennen, werden die aufgenommenen Kohlenhydrate sofort als Energie verwertet, sodass Ihr Körper langfristig den Zustand der Ketose beibehält. Sobald alle verfügbaren Kohlenhydrate während der stärkeren körperlichen Belastung verbraucht worden sind, verbrennt der Körper wieder Fett, weil er danach nicht mehr auf Kohlenhydrate zugreifen kann.

Das ist gut für alle, die sehr aktiv sind und regelmäßig hohe sportliche Leistungen erbringen (wir reden hier von Stunden, nicht Minuten) oder für eine große sportliche Herausforderung trainieren, die sehr viel Energie verlangt, etwa einen Marathon. Das ist allerdings kein Freischein dafür, so viele Kohlenhydrate zu essen wie bei einer kohlenhydratreichen Ernährung. Sie sollten vielmehr 20 bis 25 Gramm Kohlenhydrate etwa 30 bis 45 Minuten vor dem Training zu sich nehmen. Nach dem Training halten Sie sich wieder an ihr normales ketogenes Regime. Behalten Sie stets die Gesamtzahl der Kalorien – inklusive der zusätzlichen Kohlenhydrate vor dem Training – im Auge, wenn Sie Ihren täglichen Energiekonsum berechnen.



Es ist wichtig, dass Sie nur so viele Kohlenhydrate zu sich nehmen, wie Sie während Ihres Trainings verbrennen, damit Ihr Körper nach der außergewöhnlichen Belastung wieder zur Fettverbrennung zurückkehrt. Im Allgemeinen empfiehlt es sich, Ihren Körper zunächst ein paar Monate lang an die Standardvariante der ketogenen Ernährung zu gewöhnen, bevor Sie zur gezielten Variante wechseln.

## Zyklische ketogene Ernährung

Die zyklische ketogene Ernährung ist eine weitere flexible Option für Hochleistungssportler. »Hochleistung« heißt in diesem Fall Triathlons, Ultramarathons oder Profisport allgemein. In diesen Bereichen können Sportler ihre Kohlenhydratzufuhr kurzzeitig erhöhen, um für die enorme Belastung, die sie ihren Körpern zumuten, über ausreichend Energie zu verfügen. Diese Erhöhung kann sich über einige Tage vor der intensiven Belastung erstrecken und richtet sich in der Menge nach der Intensität und Dauer der sportlichen Aktivität. Nach dem Wettkampf kehren die Sportler wieder zur Standardvariante der ketogenen Ernährung zurück. Es kann zwar sein, dass sie während dieser Ausnahmetage den Zustand der Ketose verlassen, die enormen Leistungen, die der Körper in dieser Phase erbringen muss, sorgen jedoch dafür, dass die zusätzlichen Kohlenhydrate verbraucht werden.

Ebenfalls interessant ist diese Variante der ketogenen Ernährung für alle, die sich mit der Standardvariante schwertun und ab und zu ein paar Ausnahmetage brauchen. Das könnte etwa so aussehen, dass sie fünf Tage in der Woche strikt ketogen essen und an den Wochenenden ein paar Ausnahmen einbauen. Wenn Sie diese Option wählen oder sich nicht an die Standardvariante halten können, weil das in Ihrem sozialen Umfeld nicht gut ankommt oder schlecht möglich ist, sollten Sie jedoch unbedingt darauf achten, keine regelmäßigen »Kohlenhydratorgien« zu feiern. Für Ihren Körper ist ein schneller Wechsel zwischen Ketose und hohem Kohlenhydratkonsum eine ziemlich krasse Veränderung. Besser ist es, wenn Sie den Kohlenhydratanteil einer Ernährung mit niedrigem Kohlenhydratanteil nicht überschreiten und sich an Ihren Ausnahmetagen nicht mehr als, sagen wir, 150 bis 200 Gramm Kohlenhydrate gönnen. An diesen Tagen werden Sie die Ketose verlassen, sich aber immer noch im Bereich eines niedrigen Kohlenhydratkonsums bewegen. Allerdings braucht Ihr Körper möglicherweise eine ganze Weile, bis er den Zustand der Ketose wieder erreicht, auch wenn Sie wieder zur Standardvariante der ketogenen Ernährung zurückkehren.



Die zyklische ketogene Ernährung kann für Hochleistungssportler und Menschen nützlich sein, denen es schwerfällt, die ketogene Lebensweise durchzuführen. Die ketogene Ernährung ist sehr flexibel. Sie können sie an jeden Lebensstil anpassen, solange Sie Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt stellen.

## Ketogene Ernährung mit hohem Proteinanteil

Bei der Variante mit hohem Proteinanteil nimmt man etwas mehr Protein zu sich. Die Verteilung sieht dann in der Regel so aus:

- ✓ **Fett:** 60 Prozent
- ✓ **Protein:** 35 Prozent
- ✓ **Kohlenhydrate:** 5 Prozent

Diese Option eignet sich am besten für Leute, die keine Muskelmasse verlieren oder Muskelmasse aufbauen wollen. Dazu zählen Bodybuilder oder Menschen mit geringer Muskelmasse. Generell ist die ketogene Ernährung muskelneutral, das heißt, Sie bauen weder Muskeln auf noch ab. Eine Erhöhung des Proteinanteils ist also eine gute Option, wenn man

Muskeln aufbauen möchte. Bei dieser ketogenen Variante befindet sich Ihr Körper zwar im Zustand der Ketose, aber der Ketonspiegel ist nicht unbedingt so hoch wie bei der Standardvariante der ketogenen Ernährung. Es ist möglich, wenn auch nicht so schnell, den Zustand der Ketose zu verlassen, wenn man über den empfohlenen Anteil von 35 Prozent Protein pro Tag hinausgeht. Abgesehen davon ist es bei dieser ketogenen Variante wichtig, für eine breite Auswahl gesunder und nahrhafter Proteinquellen zu sorgen.

## Ist die ketogene Ernährung das Richtige für Sie?

Sind Sie noch nicht sicher, ob die ketogene Ernährung für Sie infrage kommt? Über die weiter vorne beschriebenen Varianten hinaus lässt sich die ketogene Lebensweise an fast alle Bedürfnisse und Umstände anpassen, ob Sie Ihren Bemühungen um Gewichtsabnahme zusätzlichen Schub verleihen oder Ihr Diabetesrisiko minimieren wollen. Sie brauchen nur eine positive Grundeinstellung und den nötigen Willen, denn die eine oder andere Hürde werden Sie schon überwinden müssen. Wenn Sie durchhalten, ist die ketogene Lebensweise jedoch alle Mühen wert. In Kapitel 2 werden wir uns eingehender mit den Vorteilen – und einigen unerwünschten Nebenwirkungen – beschäftigen. In diesem Abschnitt wollen wir Ihnen zunächst einmal einen kleinen Vorgeschmack geben, warum die ketogene Ernährung gut für Sie sein könnte.

## Sie wollen schnell und dauerhaft Gewicht abnehmen

Wenn Sie schon mehrere Diäten ausprobiert haben und enttäuscht sind, weil Sie Ihr Gewicht anschließend nicht halten konnten, ist die ketogene Ernährung auf alle Fälle für Sie geeignet. Sie verwandelt Ihren Körper in eine Fettverbrennungsmaschine. Mit der richtigen Mischung aus Bewegung und ausgewogener ketogener Diät können Sie Ihr Zielgewicht erreichen. Mit einer ketogenen Lebensweise lässt sich eine Gewichtsreduzierung nachweislich schneller erreichen als mit Diäten, die auf einer Minimierung des Fettanteils an der Kalorienzufuhr basieren. Und wenn Sie dabei bleiben, können Sie damit auch langfristig auf gesunde und befriedigende Weise Ihr Gewicht halten.

## Sie scheuen sich nicht, sich in die Pflicht zu nehmen

Die ketogene Ernährung ist eine tolle Sache für alle, die sich ihr verschreiben können. Sicher bietet diese Ernährungsweise eine gewisse Flexibilität. Aber wenn Sie überzeugt zu sich selbst sagen wollen: »Fett ist gesund und Kohlenhydrate sind nicht so notwendig, wie wir bisher gedacht haben«, brauchen Sie schon ein paar Kenntnisse über Ernährung und den Willen, trotz der unüberschaubaren Menge an kohlenhydratreichen Leckereien keto-freundliche Optionen auszuwählen. Dazu bietet dieses Buch einen guten Einstieg. Sie müssen wohlüberlegte Entscheidungen treffen, welche Energielieferanten Sie Ihrem Körper zur Verfügung stellen wollen. Dabei müssen Sie in erster Linie Ihren langfristigen Zielen Vorrang einräumen und nicht nur darauf schauen, was gerade in Griffweite liegt.



Das kann besonders in den ersten Tagen und Wochen eine Herausforderung sein, wenn Sie Symptome der Keto-Grippe spüren: Während sich Ihr Körper an die Ketose gewöhnt, können Sie unter Muskelkrämpfen und einem allgemeinen Gefühl der Erschöpfung leiden. In Kapitel 3 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie diese Symptome lindern können. Dennoch kann eine solche Keto-Grippe Zweifel bei Ihnen aufkommen lassen, ob Sie sich tatsächlich auf die ketogene Lebensweise einlassen sollten. Wenn es Ihnen mit Ihrer Gesundheit ernst ist und Sie sich von ein paar vorübergehenden Unannehmlichkeiten nicht so leicht aus der Bahn werfen lassen, bietet Ihnen die ketogene Ernährung letztlich dauerhafte Vorteile.

## Sie wollen Ihr Diabetesrisiko verringern

Wenn Sie sich Sorgen machen, an Diabetes zu erkranken, ist die ketogene Ernährung eine hervorragende Option für Sie. Der ketogene Speiseplan macht Schluss mit dem wilden Auf und Ab des Blutzuckerspiegels, das unsere kohlenhydratreiche Ernährung mit sich bringt. Sie können damit auch Ihr Risiko senken, an Diabetes vom Typ 2 zu erkranken. Diese weitverbreitete Form des Diabetes begünstigt Herzerkrankungen und andere schwerwiegende gesundheitliche Probleme. Alarmierende Schätzungen gehen davon aus, dass zwei Millionen Deutsche bereits an Diabetes erkrankt sind, ohne es zu wissen. Dazu kommt eine große Gruppe Leute, die gefährdet sind, Diabetes zu entwickeln.



Diabetiker sollten vorsichtig sein. Forschungen zeigen zwar, dass die ketogene Ernährung dazu beitragen kann, Diabetes zu besiegen und die Einnahme von Medikamenten überflüssig zu machen, aber Diabetes kann auch schwerwiegende Formen annehmen, die eine kontinuierliche ärztliche Überwachung erforderlich machen. Wenn bei Ihnen also bereits Diabetes diagnostiziert wurde und Sie die ketogene Ernährung ausprobieren wollen, sprechen Sie am besten vorher mit Ihrem Hausarzt oder einem qualifizierten Ernährungsberater darüber. Diese sehr kohlenhydratarme Ernährungsweise kann Ihren Blutzuckerspiegel zu weit absenken, wenn Sie bereits bestimmte Medikamente nehmen.

## Sie sind es leid, sich erschöpft und träge zu fühlen

Die meisten Leute, die sich für die ketogene Ernährung entscheiden, stellen fest, dass sie energiegeladener sind und sich besser konzentrieren können. Wir haben schon fast vergessen, wie sich dieses »hungressive« Gefühl anfühlt, das uns früher so gegen 16 Uhr heimsuchte – wenn man versucht ist, einem Kollegen den Kopf abzubeißen, wenn man nicht sofort irgendetwas zu essen bekommt.

Diese Gefühle tauchen aufgrund der starken Schwankungen des Blutzuckerspiegels immer wieder auf, wenn man sich kohlenhydratreich ernährt und einige Stunden lang nichts gegessen hat. Die ketogene Ernährung entzieht diesen Symptomen die Grundlage, indem sie den Blutzuckerspiegel stabilisiert. Es spielt dann keine Rolle, ob Sie gerade eine Mahlzeit einnehmen oder seit sechs Stunden nichts mehr gegessen haben. Solange der Blutzuckerspiegel stabil bleibt, haben Sie genug Energie und fühlen sich auch nicht träge, wenn sich der Tag dem Ende zuneigt.



## Sie wollen gesund sein und lange gesund bleiben

Die ketogene Ernährung eignet sich aber nicht nur für die Gewichtskontrolle und die Stabilisierung des Blutzuckerspiegels. Sie ist auch entzündungshemmend und kann Ihre Gesundheit in vielen anderen Bereichen verbessern. Ursprünglich wurde die ketogene Ernährung für Kinder mit schwer behandelbaren Krampfanfällen konzipiert, bei denen trotz der neuesten und besten Medikamente keine Besserung erzielt werden konnte.

Die fettreiche und kohlenhydratarme Kost sorgte dafür, dass die Anfälle seltener auftraten und oft sogar aufhörten. Anschließende Forschungen legen nahe, dass die ketogene Ernährung zur Senkung des Risikos neurodegenerativer Erkrankungen wie Alzheimer beiträgt, die Cholesterinwerte verbessern und Herzkrankungen verhindern kann. Teenager werden erfreut sein zu hören, dass sie sich auch positiv auf Akne auswirkt. Auf die vielen gesundheitlichen Vorteile werden wir in späteren Kapiteln noch weiter eingehen. Wir wollten Sie hier nur schon einmal wissen lassen, dass es nicht wenige sind.



Die ketogene Ernährung ist eine interessante Option für Sie, wenn Sie den Willen haben, Ihre Gesundheit zu verbessern.

## Einen Schalter im Stoffwechsel umlegen

Wenn Sie den Zustand der Ketose erreichen wollen, müssen Sie Ihren Kohlenhydratkonsum drastisch einschränken. Ihr Körper ist darauf eingerichtet, verfügbare Kohlenhydrate als Energielieferant zu verwenden. Sie werden deshalb erst dann die Ketose erreichen, wenn Sie mindestens ein paar Tage lang maximal 50 Gramm Kohlenhydrate täglich zu sich nehmen. Sobald Sie wieder mehr Kohlenhydrate essen, verlassen Sie die Ketose. Wenn Sie von der ketogenen Lebensweise profitieren wollen, müssen Sie lernen, wie Sie den Zustand der Ketose erreichen. Keine Angst, wir werden Ihnen dabei helfen.

## Fett, Protein und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis essen

Wenn Sie mit der ketogenen Ernährung beginnen, müssen Sie möglichst genau wissen, wie viele Kalorien Sie aus den drei *Makronährstoffen* beziehen. Das sind die Hauptnährstoffgruppen, die Ihren Körper mit Energie versorgen: Fette, Proteine und Kohlenhydrate. Entscheidend bei der ketogenen Ernährung ist ein sehr geringer Anteil an Kohlenhydraten im täglichen Speiseplan. Auch wenn Sie sehr viel Fett und eine angemessene Menge Protein essen, werden Sie die Ketose nicht beibehalten können, wenn Sie über das Kohlenhydratlimit hinausgehen. Sie müssen deshalb Ihren Kohlenhydratkonsum genau im Auge behalten, bis Sie sich an die sehr geringe Menge gewöhnt und ein Gefühl dafür entwickelt haben, wie viele Kohlenhydrate in verschiedenen Nahrungsmitteln stecken. Das bedeutet, dass Sie das Verhältnis der Makronährstoffe bei frischen Lebensmitteln kennen und bei allen verpackten Lebensmitteln die Nährwertangaben auf der Packung genau lesen müssen.

Wenn Sie sich die Nährwertangaben auf den Etiketten näher anschauen, werden Sie überrascht sein, in wie vielen Nahrungsmitteln versteckte Kohlenhydrate enthalten sind, ob es sich um Ketchup, Salatsoßen oder Fleisch und andere Proteinlieferanten handelt, die mit Mehl oder Paniermehl überzogen sind. Die gleiche Sorgfalt ist auch erforderlich, wenn Sie außer Haus essen, auch bei Freunden. Ihre oberste Priorität ist, darauf zu achten, was in Ihren Mahlzeiten steckt.

## Den Konsum gesunder Fette steigern

Sie wissen bereits, dass Sie Ihren Fettkonsum steigern müssen, und zwar deutlich. Wenn Sie schon einmal eine Diät gemacht haben, schrillen jetzt möglicherweise die Alarmglocken, besonders wenn Sie denken, dass Sie Speck ansetzen werden, wenn Sie mehr Fett essen. Aber auch wenn Sie kein Gewicht abnehmen wollen, können Sie beunruhigt sein. Immerhin steht Fett in dem Ruf, ungesund zu sein, das Herz zu beeinträchtigen und zu den Nährstoffen zu gehören, die man unbedingt nur begrenzt zu sich nehmen sollte. Die Wahrheit sieht ganz anders aus. Natürlich sollten Sie darauf achten, dass die Fette aus gesunden Quellen stammen, und verschiedene Fette wählen, die nahrhaft sind. Aber an sich sind Fette nicht schlecht oder gar böse. Wir werden uns in Kapitel 4 näher mit diesem Thema beschäftigen. Wichtig ist uns an dieser Stelle zunächst, dass Sie Fette pflanzlicher und tierischer Herkunft wählen und eine Mischung aus Nüssen und Samen, Avocados, gesunden Ölen, Milchprodukten und tierischen Fetten zu sich nehmen.

## Die richtige Proteinmenge berechnen

Die im Rahmen der ketogenen Ernährung vorgesehene Proteinmenge unterscheidet sich nicht so sehr von der Menge, die Sie auch im Rahmen einer kohlenhydratreichen Ernährung zu sich nehmen würden. Insofern sind in diesem Bereich keine großen Umwälzungen zu erwarten. Manche Leute denken irrtümlich, dass die ketogene Diät sehr proteinreich ist und die Leute nur Fleisch, Fleisch und noch mehr Fleisch essen. Das stimmt ganz sicher nicht. Die ketogene Ernährung liefert keine Entschuldigung dafür, nur noch Schinkenspeck und Frikadellen zu essen. Sie müssen darauf achten, wie viel Protein in Abhängigkeit von Ihrem Körpergewicht und Ihrem Aktivitätsgrad täglich angemessen ist. Darüber hinaus müssen Sie sich mit den entsprechenden Portionsgrößen Ihrer Proteinquellen und den am besten zu Ihrem Lebensstil passenden Proteinquellen vertraut machen. Eine maßvolle Menge sind etwa 0,8 Gramm pro Kilo Körpergewicht, wenn Sie über den Tag nicht sehr aktiv sind. Wenn Sie beispielsweise 70 Kilogramm wiegen, sind das 56 Gramm.

## Den Kohlenhydratkonsum auf ein Minimum reduzieren

Ob Sie Ihre Ziele mit der ketogenen Ernährung erreichen, hängt ganz entscheidend davon ab, wie viele Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen. Da müssen Sie ganz genau hinschauen! Wir sollten vielleicht erwähnen, dass wir mit Kohlenhydraten grundsätzlich immer verdauliche Kohlenhydrate meinen. Dazu gehören die einfachen und die komplexen Kohlenhydrate, die Ihr Körper als Energielieferanten nutzt – von Vollkorngetreide und Haferflocken bis hin zu Süßigkeiten und allem, was mit Zucker gesüßt ist. Nicht einschränken müssen Sie den Konsum unverdaulicher Kohlenhydrate, zu denen etwa die Ballaststoffe gehören.

Da Ihr Körper sie nicht verdauen kann, wirken sich diese Kohlenhydrate nicht auf die Ketose aus. Im Rahmen der ketogenen Ernährung tauschen Sie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel gegen kohlenhydratärmere Gemüse mit einem hohen Ballaststoffanteil aus. Sie können kleine Mengen Obst, etwa Beeren, mit einem geringen Zuckeranteil essen. Machen Sie sich keine Sorgen, es gibt viele leckere kohlenhydratarme Optionen, die Sie satt machen werden.



Wenn Sie sich erfolgreich ketogen ernähren wollen, sollten Sie sich angewöhnen, die Nährstoffangaben auf den Verpackungen zu lesen. Sie sollten stets genau wissen, wie viele Kohlenhydrate Sie zu sich nehmen, damit Sie im Zustand der Ketose bleiben. Mit der Zeit werden Sie lernen, wie Sie »versteckte« Kohlenhydrate vermeiden und stattdessen kohlenhydratarme Optionen nutzen können.

## Den Zustand der Ketose erkennen

Die meisten Leute müssen ein paar Tage bis eine Woche lang kohlenhydratarm essen, bevor sie den Zustand der Ketose erreichen. Das liegt daran, dass unser Körper einen »Notvorrat« an Kohlenhydraten anlegt, für den Fall, dass plötzlich kein Brot und keine Nudeln mehr im Haus sind. Wenn Sie zum ersten Mal eine Ketose ansteuern, werden Sie wahrscheinlich nicht wissen, was Sie erwarten sollen. Manche Leute zeigen Symptome, die auf eine Ketose hindeuten, während andere überhaupt keine Veränderungen an sich bemerken. Zu den häufigsten Anzeichen der Ketose bei Anfängern zählen Kopfschmerzen, Müdigkeit und Muskelkrämpfe. Das sind Symptome der Keto-Grippe, mit denen wir uns in Kapitel 2 beschäftigen werden. Sie sind zwar unangenehm, zeigen Ihnen aber, dass Sie auf dem richtigen Weg sind.

Was aber, wenn Sie keine solchen Symptome bei sich beobachten? Woher sollen Sie dann wissen, dass Sie die Ketose erreicht haben? Zu den üblichen Methoden zählt ein Keton-Urintest. Diese Tests funktionieren ähnlich wie Schwangerschaftstests, nur dass Sie dabei herausfinden, ob sich Ihr Körper in einer Ketose befindet. Während einer Ketose enthält Ihr Urin einen bestimmten Anteil *Ketonkörper* – Abbauprodukte von Fettsäuren. Diese finden sich nicht bei Leuten, die kohlenhydratreich essen. So können Sie feststellen, ob Sie Ihr Ziel erreicht haben. Die dazu notwendigen Teststäbchen können Sie online oder in Apotheken kaufen. Sie können Ihren Ketonspiegel auch mithilfe eines Bluttests messen. In Kapitel 3 werden wir näher auf die verschiedenen Testmethoden eingehen.

## Wissen, wann Sie aufhören sollten

Wenn Sie ganz sicher die Ketose erreicht und die anfänglichen Hindernisse überwunden haben, werden Sie sich wahrscheinlich wunderbar fühlen. Bei manchen Leuten stellt sich jedoch nach Wochen oder Monaten in Ketose immer noch kein Wohlfühl ein. Die folgenden Anzeichen deuten darauf hin, dass Sie Ihre Herangehensweise an die ketogene Ernährung überdenken müssen:

- ✓ Sie sind ständig müde.
- ✓ Sie haben Schlafprobleme.
- ✓ Ihre Verdauung ist sehr träge.

- ✓ Sie sind nicht so kräftig wie sonst und haben Muskelmasse verloren.
- ✓ Sie stellen Hautausschlag oder Haarverlust bei sich fest.

Wenn Sie sich mit Problemen dieser Art herumplagen, werden Sie herausfinden müssen, was mit Ihrer ketogenen Ernährung falschläuft, um entsprechende Anpassungen vornehmen zu können. Solche Nebenwirkungen können auftreten, wenn Sie sich nicht vollwertig ernähren und Ihrem Körper bestimmte wichtige Nährstoffe vorenthalten, zum Beispiel essenzielle Vitamine und Mineralien. Das kann schnell passieren, wenn Sie beispielsweise immer wieder hauptsächlich dieselben fünf oder sechs Nahrungsmittel essen. Wenn Sie das Gefühl haben, mit Ihrer ketogenen Ernährung ins Trudeln zu geraten, sollten Sie sich einen genauen Überblick verschaffen, was Sie täglich zu sich nehmen. Überprüfen Sie, ob Sie damit alle notwendigen Nährstoffe abdecken.



Eine seltene Nebenwirkung, die wir erwähnen müssen, ist die *Ketoazidose*. Sie betrifft überwiegend Diabetiker vom Typ 1, kann aber auch bei anderen Menschen auftreten. Bei einer Ketoazidose ist die Konzentration der Ketonkörper im Blut zu hoch. Das kommt oft bei Menschen vor, die unter bestimmten Krankheiten leiden, etwa bei Diabetikern. In seltenen Fällen kann eine Ketoazidose aber auch auftreten, wenn man die Ketose erreicht und die Kalorienzufuhr zu stark einschränkt oder gerade sehr viel Energie braucht, zum Beispiel aufgrund einer Schwangerschaft. Wenn Sie an einer Krankheit leiden, sollten Sie mit Ihrem Hausarzt reden, bevor Sie mit der ketogenen Ernährung beginnen.



Wenn Sie krankheitsbedingt regelmäßig ärztliche Begleitung brauchen, sollten Sie in jedem Fall den Rat Ihres Arztes einholen, bevor Sie in die ketogene Ernährung einsteigen. Diese Ernährungsform ist grundsätzlich eine gesunde Sache, aber sie verträgt sich nicht gut mit bestimmten Krankheiten.

## Die ersten Hürden überwinden

Die ketogene Ernährung kann zunächst gewisse Herausforderungen mit sich bringen. Am besten machen Sie sich vorher noch einmal bewusst, warum Sie sich entschlossen haben, sich ketogen zu ernähren. Wenn man etwas Neues ausprobieren will, ist es immer sinnvoll, etwas über die Probleme zu wissen, auf die man stoßen kann. Man kann ihnen dann besser und mit mehr Selbstvertrauen begegnen. Wir werden uns mit den Anfangsschwierigkeiten in Kapitel 3 ausführlich beschäftigen. Hier beschränken wir uns erst einmal auf einen kleinen Vorgeschmack.

Unserer Erfahrung nach ist es am besten, wenn Sie klare und spezifische Gründe dafür haben, sich für die ketogene Lebensweise zu entscheiden. Viele Leute geben an, Gewicht verlieren oder gesünder leben zu wollen, wenn sie ihre Ernährung umstellen. Wenn Sie jedoch eine so krasse Veränderung vornehmen wollen, müssen Sie ein wenig tiefer schürfen und Ihre ganz persönlichen Gründe finden. Diese Gründe werden Sie dann motivieren, wenn Sie nach Kohlenhydraten hungern oder das Gefühl haben, nichts zu essen im Haus zu haben. Manche Leute wollen abnehmen, um den Marathon laufen zu können, an dem sie

immer schon teilnehmen wollten. Andere wollen gesünder leben, um nicht als Diabetiker zu enden wie ihre Eltern.



Welchen Grund Sie auch immer haben, schreiben Sie ihn auf und halten Sie den Zettel griffbereit. Wenn Sie dann auf Hindernisse stoßen, können Sie nachlesen, warum Sie eigentlich damit angefangen haben. Konkrete Ziele und ein detaillierter Plan, wie man sie erreichen will, steigern die Erfolgschancen erheblich.

Eine andere gute Idee ist, sich eine Art Mentor zu suchen. Das sollte eine Person sein, der Sie vertrauen und die Sie gegebenenfalls an Ihr Ziel erinnert. Diese Person sollte in der Lage sein, sich regelmäßig mit Ihnen zu treffen, um auf dem Laufenden zu bleiben und Sie gezielt motivieren zu können.



Wie bei allen würdigen Projekten werden Sie auch bei der ketogenen Ernährung während der Übergangsphase auf ein paar Hindernisse stoßen. Durch eine gezielte Vorbereitung können Sie dafür sorgen, dass Sie die ketogene Lebensweise beibehalten.

## Ernährungseinschränkungen

Viele Leute haben Bedenken wegen der Einschränkungen, die mit der ketogenen Lebensweise verbunden sind. Wenn man, wie viele Leute, die Hälfte (oder mehr!) seiner täglichen Kalorienmenge in Form von Kohlenhydraten zu sich nimmt, hat man schnell das Gefühl, nichts mehr zu essen zu haben. Das ist ganz und gar nicht der Fall. Es gibt ein breites Angebot an fettreichen, kohlenhydratarmen Nahrungsmitteln, das Sie nur noch nicht kennen. Die ketogene Lebensweise wird Ihnen eine ganz neue Welt gesunder, vollwertiger Lebensmittel eröffnen, die Sie sättigen und gesund machen werden.

## Lust auf Kohlenhydrate

Wenn man etwas aufgibt, bleibt immer ein intensives Verlangen danach zurück, bis man etwas gefunden hat, das diese Lücke füllt. Das ist bei Kohlenhydraten nicht anders. Es ist ganz normal, dass Sie einen starken Hunger nach Kohlenhydraten verspüren, wenn Sie mit der ketogenen Ernährung anfangen. Schließlich ist Ihr Körper an diesen Energielieferanten gewöhnt. Außerdem sind Sie wahrscheinlich bis zu einem gewissen Grad abhängig von Kohlenhydraten. Zucker stimuliert im Gehirn dieselben Rezeptoren wie Heroin. Wenn Sie also Kohlenhydrate aufgeben, geben Sie buchstäblich eine Abhängigkeit auf.

Glücklicherweise gibt es eine Reihe alternativer »Mehle« und kohlenhydratarmer Leckereien, mit denen Sie sich für den Anfang behelfen können. Mit ein wenig Grundwissen und Experimentierfreude werden Sie Ihre Kohlenhydratgelüste überlisten und ansprechende Nahrungsmittel finden, die satt machen und Kohlenhydrate vergessen lassen. Je mehr Sie sich an die ketogene Lebensweise gewöhnen, desto weiter wird Ihr Verlangen nach Kohlenhydraten in den Hintergrund treten. Sie werden nicht mehr den Drang verspüren, etwas zwischendurch zu essen, weil Ihr Blutzuckerspiegel stabil bleibt und Sie sich durch Ihre vollwertigen ketogenen Mahlzeiten gesättigt fühlen.

## Unangenehme Nebenwirkungen

Die ketogene Ernährung kann mit Nebenwirkungen einhergehen, die Sie einfach durchstehen müssen. Die Keto-Grippe und der Keto-Atem – ein fruchtiger und manchmal modriger Mundgeruch während der Ketose – sind nur einige Hürden, auf die Sie im Laufe Ihrer Keto-Reise stoßen werden. Sie sind ein zweischneidiges Schwert. Einerseits bedeuten sie, dass Sie die Ketose erreicht haben – immerhin Ihr Ziel. Andererseits können beide schon eine Herausforderung sein, die es zu bewältigen gilt. Manche Leute berichten von Verstopfung oder gar Ernährungsdefiziten, während sie herauszufinden versuchen, was sie regelmäßig essen können. Man kann das mit Kinderkrankheiten vergleichen, die sich auswachsen, wenn Sie Geduld haben und durchhalten. Wir geben Ihnen in diesem Buch alle Werkzeuge in die Hand, mit denen Sie sich den Wechsel zur ketogenen Lebensweise erleichtern und die Nebenwirkungen so gering wie möglich halten können. Sie müssen nur den Willen und das Engagement aufbringen, diese erste Phase durchzustehen.

## Sozialer Druck

Essen ist ein soziales Ereignis. Viele Leute haben ihre eigene Meinung, was man essen sollte und was nicht. Wer die ketogene Ernährung nicht kennt, wird sich Sorgen machen, am Ende einen Herzinfarkt zu erleiden oder sich andere gesundheitliche Probleme zuzuziehen. Solche Befürchtungen sind völlig unbegründet oder bauen auf falschen Vorstellungen auf. Wenn Sie sich alle notwendigen Informationen geholt und sich entschieden haben, diesen Weg zu gehen, sollten Sie sich nicht durch Besorgnisse oder gar Ängste anderer davon abbringen lassen. Sie wissen besser als ihre wohlmeinenden Freunde, Familienmitglieder oder Kollegen, was für Ihren Körper am besten ist und wie Sie ihn besser mit Energie versorgen können. Danken Sie ihnen für ihre Fürsorge und sagen Sie ihnen, dass Sie Ihre Hausaufgaben gemacht und sich entschieden haben. Wenn sie die ersten Ergebnisse der ketogenen Lebensweise sehen, werden sie ihre Meinung vielleicht ändern. Vielleicht können Sie ihnen dann sogar das eine oder andere über Ernährung beibringen.

Restaurants, Familienfeste und Partys können eine besondere Herausforderung sein, wenn Sie begonnen haben, sich ketogen zu ernähren. Brot, Desserts und anderen kohlenhydratreichen Leckereien müssen Sie aus dem Weg gehen. Andere Leute werden natürlich neugierige Fragen stellen, wenn Sie merken, dass Sie die Finger von bestimmten Nahrungsmitteln lassen. Viele werden Ihnen auch ihre Meinung dazu nicht vorenthalten. Machen Sie sich einfach bewusst, dass es nicht darauf ankommt, ob andere Ihnen zustimmen oder nicht.

Sozialer Druck kann auch von Ärzten kommen. Ärzte neigen aufgrund ihrer Ausbildung dazu, sich an die etablierte Wissenschaft zu halten, und stehen »neuen« gesundheitsfördernden Methoden eher skeptisch gegenüber. Die ketogene Ernährung kann auf eine lange und gut etablierte medizinische Geschichte zurückblicken, wenn auch ein großer Teil dieser Geschichte mit der Behandlung von Epilepsiepatienten verbunden ist. Würden Sie Ihrem Arzt erzählen, dass Sie sich ketogen ernähren wollen, um Krampfanfälle zu verhindern, würde er wahrscheinlich nicht mit der Wimper zucken. Erwähnen Sie jedoch, dass Sie damit eine andere Krankheit behandeln wollen, etwa Diabetes oder einen hohen Cholesterinwert, wird er eher zögern, Ihnen seinen Segen zu geben. Am besten reden Sie offen mit ihm

über Ihre Nachforschungen zu diesem Thema und weisen ihn auf die zahlreichen medizinischen und wissenschaftlichen Studien hin.

Sie können darüber hinaus vorschlagen, alle paar Monate zum Bluttest in die Praxis zu kommen. Auf diese Weise erhalten Sie messbare Ergebnisse und fördern das Vertrauen zwischen Ihnen und Ihrem Arzt.



Sie kennen Ihren Körper am besten. Wenn Sie Ihre Hausaufgaben gemacht haben, behalten Sie sich das Recht vor, sich so um Ihren Körper zu kümmern, dass Sie sich optimal fühlen.



Lassen Sie sich nicht durch wohlmeinende Freunde, Familienmitglieder oder Ärzte davon abbringen, sich gesund und vollwertig ketogen zu ernähren. Orientieren Sie sich weiter an Ihren Zielen und tun Sie, was für Ihre Lebensweise und Ihre Gesundheit richtig ist.



