

INHALTSVERZEICHNIS

1 Was Immunsystem und Entzündungen miteinander zu tun haben	7	3 Wie in Ketose kommen?	35
Angeborene Abwehr: schnell, aber unspezifisch	9	Ketogen essen – wie lange?	37
Erworbene Abwehr: hoch spezialisiert, aber langsam	10	Schon kurze Keto-Phasen fordern die Immunität	38
Schule fürs Immunsystem	11	Ketogen essen – wie und wie „streng“?	41
Fein ausbalanciert, aber auch störanfällig	11	Kohlenhydrate: runter!	42
Wenn das Immunsystem Amok läuft: Zytokin-Sturm und ADE	13	Eiweiß genug!	43
Abwehr auch im Darm	14	Fette reichlich!	43
Immunkompetenz: steigern und erhalten	14	Stichwort Fettqualität	45
2 Ketogene Ernährung: was das ist und was sie kann	17	Reichlich Ballaststoffe: auch mit ketogener Ernährung möglich	47
Warum ketogen essen?	20	Vitamine, Mineral- und Sekundärstoffe	49
Long-COVID, Post-COVID und Post-Vac	20	Sekundäre Pflanzenstoffe	51
Spike-Proteine als gemeinsame Ursache	22	Was trinken?	51
Überschießende Entzündungen, fehlgeleitetes Immunsystem, defekte Mitochondrien	24	4 Wie umstellen?	53
Ketone als Gegenmittel: effektiv, vielfältig und risikoarm	26	Step-by-Step oder Holterdipolter?	54
Wer nicht ketogen essen darf oder aufpassen muss	30	Anfängerfehler und Stolpersteine	55
Wenn Medikamente angepasst werden müssen	30	Ketone messen	56
Risiken einer ketogenen Ernährung – und wie man sie vermeidet	31	Was Kritiker zur ketogenen Ernährung sagen – und was davon zu halten ist	58
Was die Ketose ausbremst oder verhindert	33	5 Keto-Küche im Alltag	61
		Keto-geeignete Lebensmittel	62
		Keto-Alternativen für ungeeignete Lebensmittel	62
		Keto-taugliche Einkäufe und Vorräte	65
		Wenn das Geld knapp ist: mit kleinem Budget ketogen essen	69
		Ketogen kochen und backen – für sich und für andere	72
		Wenn die Müdigkeit groß ist	76
		Wenn selbst das Essen schwerfällt	77

6 Keto-Booster nutzen	79	9 Anhang	149
Kokosöl	80	Keto-Eckdaten und	
MCT	81	Keto-Pyramide	149
Exogene Ketone	82	Rechenhilfe für Mahlzeiten mit einer ketogenen Ratio von 1,6 : 1	151
7 Rezepte und Anregungen	87	Rechenhilfe für Tagespläne mit einer ketogenen Ratio von 1,6 : 1	152
Wenn 50 g Kohlenhydrate zu viel sind	89	Kohlenhydrat-Tabellen	153
Keto-Frühstücks-Ideen	91	Dank	157
Keto-Basics für mittags und abends	100	Register	158
Gehaltvolle Keto-Salate	104	Rezeptregister	161
Reichhaltige Keto-Suppen	109		
Gemusiges mit und ohne Milchprodukte	115	10 Quellen und weiterführende Literatur	162
Keto-Desserts, Süßspeisen und Snacks	122	Unsere Bücher zur ketogenen Ernährung	164
Besondere Keto-Getränke	130	Impressum	166
8 Bezugsquellen: Die Auswahl ist mittlerweile groß	138		
Gute Öle	138		
Infos, weitere Rezepte, Zutaten und Hilfsmittel	139		
Spezielle Keto-Lebensmittel	142		
Exogene Ketone	144		
Internetseiten und Apps für's Nährstoff-Tracking	145		
Keton-Messgeräte und Utensilien	146		