

# KETOKÜCHE *kennenlernen*

EINE EINFÜHRUNG IN DIE  
KETOGENE ERNÄHRUNG

MIT ÜBER  
**40**  
REZEPTEN

Ulrike Gonder und Anja Leitz

systemed



Ulrike Gonder und Anja Leitz

# KETOKÜCHE

## *kennenlernen*

EINE EINFÜHRUNG IN DIE  
KETOGENE ERNÄHRUNG



Tragen Sie sich jetzt unter  
**[www.keto-fans.de](http://www.keto-fans.de)** für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

# Inhalt

Keto was? Nie gehört!? Dann wirds aber Zeit!.....	4
Zwei wichtige Hinweise .....	5
Ketoküche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert .....	6
Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee? ..	6
Fasten schützt das Hirn – Fett auch! .....	7
Ist Ketose »natürlich«? .....	8
Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung? .....	10
Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist! .....	10
Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend! .....	10
Der Geschmack! .....	10
Kann man ohne Brot überhaupt existieren? .....	11
Was macht das mit meinem Körper? .....	11
Problem Insulinresistenz .....	12
Was kann ich erwarten, wenn ich auf Ketoküche umstelle? .....	13
Häufige Fragen .....	16
Ist das viele Fett nicht ungesund? .....	16
Fett oder Kohlenhydrate sparen? .....	16
Gute Fette, böse Fette? .....	16
Welche Fette verwende ich in der Ketoküche? .....	17
Warum sind Kokos- und MCT-Öle so wichtig? .....	18
Wie steht es mit Eiweiß, das brauchen wir doch auch? .....	20
Wie viele Kohlenhydrate dürfen es denn nun sein? .....	21
10 Gramm Kohlenhydrate stecken etwa in ... ..	22
Muss ich jetzt alles abwiegen? .....	23
Woher weiß ich dann, ob ich in Ketose bin? .....	23
Welche Werte sind erstrebenswert? .....	25
Wie lange und wie streng? .....	26

Noch mehr Fragen .....	28
Bekomme ich mit ketogener Ernährung genug Vitamine und Mineralien? ..	28
Geht auch ein bisschen »keto«? Wie konsequent muss ich sein? .....	28
Wie wird es mir in der ersten Zeit ergehen? .....	29
Immer schön flexibel bleiben .....	30
Bevor Sie loslegen: Machen Sie eine Bestandsaufnahme! .....	31
Weiterlesen .....	32
Eine Ketobeispielwoche .....	34
Ketofrühstück .....	36
Ketogene Mittag- und Abendessen .....	50
Pesto, Saucen und Brote .....	84
Süßes, Shakes und Smoothies .....	96
Was noch? .....	110
Rezeptregister .....	111

# Keto was? Nie gehört!?

## Dann wirds aber Zeit!

Der Begriff Ketoküche steht in diesem Buch für die praktische Anwendung einer ketogenen Ernährung. Eine ketogene Ernährung ist sehr fettreich und sehr kohlenhydratarm. Sie haben richtig gelesen: sehr fettreich! Unter diesen Umständen bildet die Leber aus Fett sogenannte Ketone: körpereigene Stoffe, die dieser Kostform ihren Namen gaben. Falls Sie keine fettreichen Lebensmittel wie Nüsse, Mascarpone, Käse oder Avocados essen mögen, können Sie das Büchlein gleich wieder weglegen, denn ohne Fett funktioniert die Ketoküche nicht. Dann verpassen Sie allerdings die Möglichkeit, eine unglaublich spannende und effektive Ernährungsform kennenzulernen.

Die ketogene Ernährung hat in den letzten zehn Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen, nicht nur unter Wissenschaftlern und Medizinern, sondern auch beim essenden Volk: Ob Sportler oder Gesundheitsbewusste, Übergewichtige, Diabetiker oder auch Krebskranke, Schmerz-, Migräne, Epilepsie- und Parkinsonpatienten oder Menschen, die sich vor Alzheimer schützen oder Hirnfunktionsstörungen bekämpfen möchten – das Interesse an dieser besonderen Ernährungsweise wächst und wächst.

Was sie so besonders macht? Ihre außerordentliche Wirksamkeit! Mit einer ketogenen Ernährung können Sie Ihren Stoffwechsel regelrecht »tunen«. Sie fühlen sich müde, dick, ausgelaugt, unkonzentriert oder einfach irgendwie schlapp? Mithilfe einer ketogenen Ernährung können Sie selbst bestimmen, wie effizient Ihr Hirn und Ihre Muskeln arbeiten und ob Ihr Körper Fett verbrennt oder eben nicht. Sie haben es in der Hand! Mit einer ketogenen Ernährung steht Ihnen ein Werkzeug zur Verfügung, mit dem Sie eigenverantwortlich Ihre Körperfunktionen optimieren können, ein regelrechtes »Metabolic Styling Tool«.

In »Ketoküche kennenlernen« erfahren Sie die wichtigsten Basics dazu und wie Sie dieses Werkzeug für sich nutzen können. Mit unserem kleinen Büchlein wollen und können wir natürlich keine detaillierte und schon gar keine medizinische Beratung oder Therapie ersetzen. Wir bieten hier all jenen, die sich entschieden haben, es einmal ketogen zu probieren, einen schnellen, praxisnahen Einstieg. Bei uns erfahren Sie kurz und knapp, wie die ketogene Ernährung funktioniert, was sie leisten kann und wie Sie erfolgreich in die Ketoküche einsteigen.

Verwöhnen Sie sich vier Wochen lang mit Anjas leckeren ketogenen Rezepten und lernen Sie die Ketoküche am eigenen Leib kennen. In diesen vier Wochen werden Sie spüren(!), was ketogenes Essen bewirken kann. Sie werden sehen, dass es weder aufwendig noch kompliziert sein muss, ketogen zu essen – und das ohne jeden Genussverzicht! Legen Sie los! Wir wünschen Ihnen, dass Sie ebenso positiv überrascht und begeistert sein werden, wie wir es waren!

## Zwei wichtige Hinweise

**Sofern Sie an einer Krankheit leiden wie beispielsweise Krebs, Alzheimer, Parkinson, Epilepsie oder auch Diabetes, sollten Sie sich intensiver über die ketogene Ernährung informieren, als es hier möglich ist.** Konsultieren Sie einen Experten und/oder lesen Sie Bücher und Internetseiten, die speziell für die Anwendung der ketogenen Ernährung bei den genannten Krank-

heiten verfasst wurden (siehe Weiterlesen Seite 28). Besprechen Sie sich bitte unbedingt mit Ihren Therapeuten, bevor Sie Ihre Ernährung umstellen, nicht zuletzt deshalb, weil in vielen Fällen die Medikation angepasst werden muss. Am besten suchen(!) Sie sich einen in Ernährungsfragen versierten Arzt und einen in kohlenhydratreduzierten Kostformen versierten Ernährungsexperten (ja, auch da muss man noch immer suchen, aber allmählich wird es leichter, jemanden zu finden).

**Eine ketogene Ernährung erfordert eine halbwegs gesunde Leber, gesunde Nieren sowie ausreichende enzymatische Fähigkeiten des Körpers, um Ketone aufzubauen sowie Fette, Cholesterin, Ketone und Zucker abzubauen.** Bei bestimmten (sehr seltenen) Krankheiten bzw. Stoffwechselstörungen darf daher KEINE ketogene Ernährung eingehalten werden. Fragen Sie bitte im Zweifel unbedingt Ihren Arzt!

# Ketoküche kennenlernen: Warum und wie sie funktioniert

Sie fühlen sich öfter ausgelaugt, schlapp und sind auch zu üppig um die Hüften? Ihr Spiegelbild lacht Sie nicht an und Ihr Alltag zerrt an Ihren Nerven? Oder ist Ihre Haut fahl und schuppig, Sie sind untergewichtig und haben Angst, weiter abzubauen? Sie sind zwar nicht »richtig« krank, aber auch weit weg von gesund, fit, frohgemut und leistungsfähig? Dann haben wir etwas für Sie: die ketogene (= ketonbildende) Ernährung. Mit ihrer Hilfe können Sie Ihr Körpergewicht optimieren, gleichgültig, ob Sie unter- oder übergewichtig sind. Sie können den Fettanteil in Ihrem Körper verringern und Muskulatur aufbauen. Doch das ist nur ein kleiner Teil dessen, was diese fettreiche, kohlenhydratarme Ernährungsweise bewirken kann.

## Fettreich, aber kohlenhydratarm essen – wie kommt man auf so eine Idee?

Es hat mit unserem großen, energiezehrenden Gehirn zu tun. Aber der Reihe nach: Erfunden hat die Sache mit dem Fett und »Keto« Mutter Natur. Immer, wenn sich längere Zeit nichts zu essen fand – und das kam im Lauf der Menschheitsgeschichte häufig vor –,

musste sich der Körper aus eigener Kraft ernähren, bis es wieder etwas zwischen die Zähne gab. Das ist bis heute so. Weil es sich besonders leicht und platzsparend einlagern lässt, bestehen körperliche Energiereserven überwiegend aus Fett. In Fasten- oder Hungerzeiten lebt der Körper von diesen Fettdepots. Es gibt auch kleine Zuckerreserven in der Leber und in den Muskeln, für akute Notfälle. Doch die sind binnen weniger Stunden aufgebraucht, während die Fettreserven selbst bei schlanken Menschen für mehrere Wochen reichen würden. Die Fettverwertung ist also ein eindeutiger Überlebensvorteil. Allerdings gelangen Fette nicht ohne Weiteres ins Gehirn, und das wäre in der Tat ein großes Problem, wenn es nicht die Ketone gäbe: Damit in Mangelzeiten auch unser Oberstübchen genug Treibstoff bekommt, wandelt die Leber einen Teil der aus den Körperdepots abgebauten Fette in Ketone um. Werden viele Ketone gebildet, befindet man sich im Zustand der Ketose.

Ketone können außer in der Leber fast überall im Körper zur Energiegewinnung verwertet werden – und ganz besonders im Gehirn! Sie liefern ihm saubere Energie und schützen es obendrein vor allerlei schädlichen



Einwirkungen. Nur mithilfe der Ketone kann unser Gehirn aus den Fettdepots gespeist werden! Sie sind der Schlüssel zur üppig gefüllten Vorratskammer unseres Körpers. Unser Körper – Ihr Körper – ist also von Natur aus bestens auf Fettverwertung und Ketonbildung (Ketogenese) und somit auch auf eine ketogene Ernährung vorbereitet.

### **Fasten schützt das Hirn – Fett auch!**

Auch die gute Beobachtungsgabe unserer Vorfahren führte auf gewissen Umwegen zur ketogenen Ernährung. So berichtet schon die Bibel darüber, dass Fasten gegen Hirnfunktionsstörungen (z. B. Krampfanfälle) helfen kann. Auch von epilepsiekranken Mönchen ist überliefert, dass es ihnen während der religiösen Fasten-

zeit besser ging. Offenbar entstehen bei Nahrungskarenz also Stoffe, die günstig auf das Gehirn einwirken, auch wenn lange Zeit nicht klar war, dass sie aus dem Ab- und Umbau von Fetten stammen.

Nun kann und soll man nicht ewig fasten oder gar hungern, selbst wenn es ein paar Pfunde schmelzen lassen würde. Die Lebensqualität würde arg strapaziert und man würde ziemlich unleidlich. Zudem ist Hungern auch keine Option für ausgezehnte Kranke, für hagere Seniorinnen oder epilepsiekranken Kinder. Damit kam die spannende Frage auf, ob sich die heilsamen Effekte des Fastens nicht auch mit einer Ernährungsumstellung erreichen lassen. Genau das gelingt mit einer ketogenen Ernährung: Sie ermöglicht es uns, viele günstige Effekte des Fastenstoffwechsels zu



erleben und zu nutzen, ohne darben zu müssen.

Und das ist nicht etwa die Quadratur des Kreises, sondern angewandte Ernährungsforschung: Nachdem zu Beginn des letzten Jahrhunderts bekannt war, wie der menschliche Stoffwechsel bei längerem Hungern funktioniert, war auch klar, wie man die für diesen Zustand typische Ketogenese gezielt »einschalten« konnte: mit einer sehr fettreichen Ernährung. Und weil Kohlenhydrate die Fettverbrennung und die Ketonbildung im Körper stören, war damit ebenfalls klar, dass für eine effektive Fettverbrennung und Ketonbildung die Kohlenhydrate deutlich reduziert werden müssen. Damit war sie geboren, diese besondere Ernährungsform.

### Ist Ketose »natürlich«?

Wenn Sie heute früh vor dem Frühstück schon intensiv gesportelt haben, kann es sein, dass Sie sich ganz ohne Ernährungsumstellung in einer milden Ketose befinden. Mehrtägliches Hungern führt zu einer sehr ausgeprägten, man sagt auch »tiefen« Ketose. In Ketose kommen wir zur Welt. Es gibt also eine ganze Reihe natürlicher Umstände, die den Körper in den Zustand der Ketose versetzen. Es ist dieselbe Ketose, die Sie auch mit einer ketogenen Ernährung erreichen können. Die Fähigkeit Ketone zu bilden,

hat unsere Menschwerdung im Laufe der Evolution erheblich befördert und hat unsere Vorfahren gegen wesentliche Unbilden des Lebens beschützt.

Wie häufig unsere Urahnen in Ketose waren, weil sie hungerten oder ohne Frühstück zur Jagd aufbrechen mussten, weiß niemand. Man darf jedoch davon ausgehen, dass die gut 80 000 Generationen Homo sapiens, die vor uns existierten, es gewohnt waren, ihr Überleben trotz wechselnder Nahrungsmengen und -quellen und trotz häufiger Hungerphasen bei anstrengender körperlicher Aktivität zu meistern.

Wir können auch davon ausgehen, dass es umso häufiger zur Ketose kam, je weiter entfernt vom Äquator sich die Menschen aufhielten, wo sie langen Wintern, Dunkelheit und Kälte ausgesetzt waren und wo sie zunehmend von eiweiß- und fettreichen tierischen Lebensmitteln lebten oder noch leben. Denn vorm Iglu wächst kein Apfelbaum. In Äquatornähe, wo sonniges Tageslicht und kohlenhydrathaltige Pflanzennahrung das ganze Jahr über verfügbar waren, herrschten andere Bedingungen. Hier kam es wohl nur in Hungerzeiten und nach anstrengender Arbeit oder Jagd auf nüchternen Magen zur Ketose.

Dennoch wäre es falsch, zum Beispiel die traditionelle Ernährung der Inuit als ketogen und als die »natürlichste«

oder gar »gesündeste« Ernährung des Menschen zu bezeichnen. Diese Fehleinschätzung ist noch immer verbreitet. Zwar essen diese Völker traditionell nur sehr wenige Kohlenhydrate und viel Fett, jedoch auch sehr viel Eiweiß, bis zu 280 Gramm pro Tag. Ein Teil dieses Eiweißes wird im Körper in Zucker umgewandelt (Glukoneogenese), und deswegen sind die Inuit nicht ständig in Ketose, sondern vor allem dann, wenn die Nahrung knapp wird.

Wir wissen allerdings auch, dass Kälte die Ketonbildung fördert, ebenso wie Dunkelheit. Die Ketonbildung oder der Einstieg in eine ketogene Ernährung lässt sich folglich unterstützen oder beschleunigen: durch das Nutzen von Situationen, in denen die Ketogenese leichter »anspringt«:

### Kälte

bei niedrigen Außentemperaturen und im Winter, sofern man sich den Temperaturen auch aussetzt, sowie durch regelmäßiges kaltes Duschen oder Eisbäder.

### Dunkelheit/Nacht

dann lebt der Körper normalerweise ohnehin von seinen Reserven. Funktionierte natürlich nur, sofern man sich an den Tages- bzw. Jahreszeiten orientiert, also nicht die Nacht durch zu viel Kunstlicht zum Tag macht und ganzjährig kohlenhydratreich isst, sondern eher im Sommer und Herbst, wenn die entsprechenden Lebensmittel in unseren Breiten zur Verfügung stehen.

Die Bildung und Nutzung von Ketonen ist also ein normaler körperlicher Vorgang, der nach Bedarf zu- und abgeschaltet werden kann. Er hat die Menschwerdung begleitet, vermutlich sogar mit ermöglicht. Gefördert wird die Ketonbildung durch Fasten, Hunger, Bewegung, Kälte und andere körperliche Herausforderungen sowie durch eine sehr fettreiche, stark kohlenhydratreduzierte Ernährung. Bei üblicher »moderner« Kost und Lebensweise ist die Ketonbildung meist unterbunden. Das heißt, dass man damit auch nicht mehr in den Genuss ihrer vielfältigen Vorteile kommt.

# Was ist das Besondere an der ketogenen Ernährung?

## Das Prinzip – weil sie so ganz anders als übliche »Mischkost« ist!

Wer sich ketogen ernährt, isst also nur sehr wenige Kohlenhydrate, aber viel gutes Fett bei ausreichender Eiweißzufuhr. Das heißt konkret: Es gibt Eier, fette Fische, marmoriertes Fleisch, Speck, Blattsalate, stärkearme Gemüse wie Brokkoli, Spargel, Artischocken, Spinat, etwas Beerenobst, Pilze, Käse, Butter, Sahne, Crème fraîche, Nüsse, Oliven, gute Öle, Kokosnüsse, Avocados und alles, was das Herz sonst noch an Zucker- und Stärkefreiem begehrt. Dafür aber kein (normales) Brot, keine Limo, keine Nudeln, keinen Reis.

Die gute Nachricht: Nach einer Weile vermisst man das alles nicht mehr. Der Geschmackssinn verändert sich, die Zufriedenheit nach dem Essen steigt und der »Jiper« auf Süßes lässt nach. Auch die bessere Sättigung unter einer ketogenen Ernährung sorgt dafür, dass Zwischendurchessen und sogenanntes Snacken der Vergangenheit angehören. Aber nicht etwa, weil man verzichten muss, sondern weil man es schlicht nicht mehr braucht.

## Die Wirksamkeit – messbar, spürbar und verblüffend!

Eine ketogene Ernährung ist sehr wirksam: Man kann mit ihr nicht nur Fett abbauen und den Muskelaufbau unterstützen, man bekommt auch einen klaren Kopf, fühlt sich kreativer und leistungsfähiger – und, ja, manchmal sogar ein bisschen euphorisch. Man kann mit ihr Migräne, Heuschnupfen und Diabetes in den Griff bekommen, die Krebstherapie unterstützen, Blutzucker- und Blutfettwerte normalisieren und seine Hirn- und Nervenzellen optimal ernähren, aufbauen und beschützen. Kurz gesagt: Ketogen zu essen optimiert die Fitness und die Gesundheit von Körper und Geist.

## Der Geschmack!

Über den soll man ja nicht streiten. Wollen wir auch nicht. Aber da Fett nun einmal ein besonders guter Geschmacksträger und Aromenvermittler ist und da in der gesunden Ketoküche qualitativ hochwertige fettreiche Lebensmittel zum Einsatz kommen, schmeckt es einfach himmlisch, ketogen zu essen. Wer's



nicht glauben will, kann ja gleich einmal zu den Rezepten blättern und eins ausprobieren.

## **Kann man ohne Brot (Bananen, Nudeln, Reis...) überhaupt existieren?**

Gegenfrage: Wie hätten beispielsweise die Eskimos im nördlichen Polargebiet oder die afrikanischen Massai überleben können, wenn der Mensch viele Kohlenhydrate in Form von Getreide (Brot, Nudeln, Reis, Gebäck etc.) und süßem Obst zum Überleben unbedingt bräuchte? Vor einem Iglu wächst nun mal kein Korn und auch kein Kohl und kein Kirschaum, ebenso wenig wie in den kargen Steppen Zentralafrikas, wo die Massai mit und von ihren Rinder- und Ziegenherden leben. Sie trinken literweise fette Milch und fetthaltiges Blut, schlachten gelegentlich eines ihrer Tiere und sind dabei kerngesund. Die traditionelle Kost solcher Völker war über Jahrtausende fettreich und kohlenhydratarm – ähnlich wie eine ketogene Kost.

Im Übrigen steht das Getreide erst seit rund 10 000 Jahren auf dem menschlichen Speisezettel. Da es jedoch schon seit 2,5 Millionen Jahren menschenähnliche Wesen und den modernen Menschen seit rund 150 000 Jahren gibt, müssen unsere Urahnen von etwas anderem als Kohlenhydraten

gelebt haben. Mit ihrer kohlenhydratarmen, fett- und eiweißreichen »Naturkost« gelang es ihnen sogar, ihr Hirn von 400 auf 1 500 Gramm zu vergrößern. So konnten sie genug Grips entwickeln, um die ganze Erde zu erobern.

## **Was macht das mit meinem Körper?**

Wer die Kohlenhydrate drastisch reduziert – und wir meinen drastisch – »schaltet« seinen Stoffwechsel um: von Zucker-, also Kohlenhydratverwertung, auf Fettverwertung. Es ist ein bisschen so wie bei einer Heizung, die sich mit Pellets oder Gas betreiben lässt. Unser Körper ist zwar keine Maschine, aber doch eine sehr schöne, flexible und anpassungsfähige Erfindung der Natur, die ebenfalls mit verschiedenen Brennstoffen »läuft«: mit Fett oder mit Kohlenhydraten.

Bei der heute üblichen »westlichen« Ernährung betreiben wir unseren Körper überwiegend mit Kohlenhydraten (= Zucker und Stärke). Das lässt bei disponierten Personen (und davon gibt es viele) die Zucker- und Insulinwerte im Blut Achterbahn fahren. Dieses ständige, heftige Auf und Ab des Blutzuckers und des Insulinspiegels fördert Heißhungerattacken, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Das ist nicht nur unangenehm, langfristig schadet es