



DER KETO KOMPASS DAS KOCHBUCH

Mit 80
Rezepten und
detaillierten
Wochen-
plänen

Ulrike Gonder
Dr. Brigitte Karner

Gesund leben, lecker essen und Krankheiten
therapieren mit der ketogenen Ernährung

systemed

DER KETO KOMPASS DAS KOCHBUCH

Ulrike Gonder
Dr. Brigitte Karner

Tragen Sie sich jetzt unter
www.keto-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

DER KETO KOMPASS DAS KOCHBUCH

**Mit über 120 Rezepten und detaillierten
Wochenplänen**

Ulrike Gonder Dr. Brigitte Karner

**Gesund leben, lecker essen und Krankheiten
therapieren mit der ketogenen Ernährung**

Unter Mitarbeit von

**Kathrin Hoene, Elena Löffler, Jil Baltes,
Roswitha Knitt, Laurens Karner, Sunniva
Karner, Lea Wais**

systemed

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorinnen haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

4. Auflage 2022

© 2021 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Abbildungen Umschlag: shutterstock.com: alenasav4, Anastasia Lembrik, Anastasia Nio, Elena Pimonova, Daria Ustiugova, dzujen, littlis, Julia Poleeva,

Katrine Glazkova, madeleine_cafe, Marina Dormidontova, miminoshka, Vector
Evolution

Abbildungen Innenteil: Stephanie Just, shutterstock.com: Natalia Lisovskaya (S.
224), Oksana Mizina (S. 214), Tatiana Volgutova (S. 223)

Layout: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de), kw-unlimitedmedia

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN Print 978-3-95814-283-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-284-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-285-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort

Die ketogene Ernährung ...
... leicht gemacht
... richtig angewendet

Was Sie vorab wissen sollten

Ketogene Ernährung, der Turbo unter den Ernährungsformen
Was die ketogene Ernährung NICHT ist
Wer oder was sind Ketone?
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung essen
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung NICHT essen
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung trinken
Klippen umschiffen und Anfängerfehler vermeiden!
Die Zeitfrage
Moderate Low-Carb-Ernährung für danach oder zwischendurch
Wer abbrechen oder wer es später noch einmal versuchen sollte
Wie streng Sie sein sollten
Ein Wort zum »Mogeln«
Bin ich drin? Messen!
Wer sich NICHT ketogen ernähren darf!
Die Fettfrage
Keto-Booster
Die Eiweißfrage
Es geht auch vegetarisch – und vegan
Ketogene Ratio
Auf- und Abfetten
Was über Kohlenhydrate noch zu sagen bleibt
Wenn süß, dann bitte so
Keto Low Budget
Keto nachhaltig
Ich bin dann mal keto

Wieso? Weshalb? Warum?

Zwei wichtige Wirkprinzipien
1. Die drastische Reduktion der Kohlenhydrate

2. Die Bildung von Ketonen

Ketone: hochpotent und vielseitig

Den Schalter immer wieder mal umlegen: Low-Carb-Keto-(Intervall-)Fasten

Wo die ketogene Ernährung hilft - und was dabei zu beachten ist

1. Körperfett: Ab- und Zunehmen mit ketogener Ernährung
 - Gesund abspecken
 - Viel Gemüse, genug Eiweiß und gesunde Fette bis zur Sättigung
 - Zum Zunehmen mehr Fett
2. Stoffwechselsanierung: ketogene Ernährung gegen Diabetes, Metabolisches Syndrom, Fettleber und Bluthochdruck
 - Der gemeinsame Nenner: Probleme mit Kohlenhydraten und Insulin
 - Für alle Fälle: Zucker- und Insulinhaushalt wieder in Ordnung bringen
3. Hirn- und Nervengesundheit: ketogene Ernährung gegen Epilepsie, Multiple Sklerose, Migräne und Demenz
 - Das Gehirn liebt Ketone!
 - Ketone: Schutz und Nahrung fürs Nervenkostüm
 - Kokos zur Vorbeugung: kein Kokolores!
4. Gut aufgestellt: immungesunde Ketoküche
 - Das Immunsystem optimieren
 - Überschüssige Immunreaktionen dämpfen
5. Selbstschutz: ketogene Küche gegen Krebs
 - Ketose: ein gesundes Milieu schaffen
6. Feuerwehr: die Flammen im Darm ketogen löschen
 - Brandherde sanieren, Autophagie stärken
7. Lichtblicke: Wo eine ketogene Ernährung noch helfen könnte

Wir sehen uns in der Küche

Frühstück

Vegane Küche

Vegetarische Küche

Salate

Fleisch

Fisch

Brunch, Picknick, Keto to go

Desserts

Kuchen und Gebäck

Frühjahr- und Sommerspecials

Herbst- und Winterspecials

Keto-Festmenü

Wochenpläne und Übersichten

Wochen- und Übersichtsplan Nr. 1: Keto für die Figur
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 2: Diabetes, Detox, Stoffwechsel und Fettleber
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 3: kopfgesunde Ketoküche, Brain- und Moodfood
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 4: entzündliche und immunstärkende Ketoküche
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 5: ketogene Küche bei Krebs
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 6: familientaugliche Ketorezepte
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 7: einfache und schnelle Ketorezepte
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 8: Keto to go, Gerichte zum Mitnehmen und Vorbereiten
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 9: Zunehmen mit ketogener Ernährung

Anhang

Rezeptregister
Literaturverzeichnis
Webadressen, Einkaufs- und Bezugsquellen

Vorwort

Die ketogene Ernährung ...

Die ketogene Ernährung ist nicht nur ein Mega-Trend, sondern auch eine äußerst wirksame Ernährungsform: Sie hilft beim Abbau von Körperfett und beim Erhalt der Muskelmasse, sie sollte begleitend eingesetzt werden zur Behandlung von nichtalkoholischer Fettleber und Diabetes, entzündlichen Krankheiten, Haut- und Darmbeschwerden sowie bei Migräne und anderen neurologischen Problemen. Doch dafür muss sie richtig gemacht werden. Um ihr volles Potenzial ausschöpfen zu können und Anwendungsfehler zu vermeiden, ist es unabdingbar, sich gut mit der ketogenen Ernährung auszukennen. Immerhin weicht sie in einigen Punkten von dem ab, was uns bislang als »gesund« empfohlen wurde.

Wenn man weiß, wie sie funktioniert und wie und wann man die ketogene Ernährung am besten einsetzt, ist sie ein äußerst hilfreiches Mittel in der Hand von Therapeuten und eine wunderbare Möglichkeit für Patienten, selbst aktiv zu ihrer Genesung, zum gesunden Älterwerden, zu einer guten Leistungsfähigkeit und zum Wohlbefinden beizutragen.

... leicht gemacht

In unserem Buch *Der Keto-Kompass* haben wir, zusammen mit zwei Kolleginnen, für Fachleute und gut vorinformierte »Laien« die wissenschaftlichen und historischen

Hintergründe der ketogenen Ernährung beschrieben und eine Fülle an Sach- und Fachinformationen zusammengetragen. Doch wir wurden öfter nach mehr praktischen Tipps und Rezepten gefragt: Wie setzt man eine ketogene Ernährung leicht um, ohne auf lieb gewonnene Gewohnheiten zu verzichten? Was kocht man da? Was essen die Kinder? Was kauft man ein? Wie gestaltet man ein Familienfest ketogen?

Das alles steht in unserem *Keto-Kompass-Kochbuch*! Wir zeigen Ihnen, wie Sie eine ketogene Ernährung mit wenig Aufwand in Ihren Alltag integrieren können und haben für Sie einfache und dennoch schmackhafte Gerichte aus hochwertigen Lebensmitteln, mit leckeren Gewürzen und heilsamen Kräutern und Ölen zusammengestellt. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie trotz Krankheit oder Berufstätigkeit, trotz sportlicher, familiärer oder finanzieller Beanspruchung und selbst an Fest- und Feiertagen ketogen und richtig gut essen können. Die Nachhaltigkeit bleibt ebenfalls nicht auf der Strecke: Dass man bei ketogener Kost vor allem Berge von Fleisch und Wurst vertilgt, ist ein beliebtes, aber falsches Vorurteil.

... richtig angewendet

Bei Vorliegen ernsthafter Erkrankungen oder einem zu hohen Körperfettanteil kommt es nicht nur darauf an, dass das Essen gut schmeckt und sättigt. Es muss auch an die Besonderheiten der jeweiligen Krankheit oder Stoffwechselsituation angepasst sein und alle nötigen Nähr- und Vitalstoffe liefern. Das heißt: Es gibt nicht eine richtige Ernährung für alle, und das gilt natürlich ebenso, wenn man ketogen isst. Daher haben wir für die verschiedenen medizinischen Anwendungsgebiete spezielle Rezepte, auch blitzschnelle, mit ausgewählten Lebensmitteln und

Heilgemüsen, die besonders passende Mikronährstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, zusammengestellt. Dazu Tipps zu wirksamen Heilkräutern, Heilgewürzen und Übersichtspläne. Damit Sie die Sache mit der Ketokost von Anfang an richtig machen und das Essen und die Erfolge genießen können.

Viel Freude dabei wünschen

Dr. Brigitte Karner und Ulrike Gonder

Was Sie vorab wissen sollten

Im Jahr 2021 wird die »ketogene Diät« 100 Jahre alt – und ist dabei so vital wie nie! Ursprünglich in den USA zur Behandlung epilepsiekranker Kinder entwickelt, wurde und wird die ketogene Ernährung seither intensiv erforscht und weiterentwickelt, modernisiert, liberalisiert und »kulinarisiert«. Fast wöchentlich erscheinen neue wissenschaftliche Studien, sie wird in immer neuen Bereichen erprobt, erforscht und getestet, vom krankhaften Übergewicht über Diabetes und die nichtalkoholische Fettlebererkrankung bis hin zu neurologischen und demenziellen Erkrankungen, Haut- und Krebserkrankungen, Darmproblemen und Autoimmunerkrankungen.

Zwar sind noch lange nicht alle Details bekannt und alle Fragen beantwortet. Doch liegen inzwischen so viele Kenntnisse und Erfahrungen mit dieser Ernährungsweise vor, dass sie schon jetzt nutzbringend für die Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit eingesetzt werden kann – vorausgesetzt, man weiß, wie es geht und welche Ketovariante zu welchem gesundheitlichen Problem passt. Und natürlich muss das ketogene Essen am Ende auch schön aussehen und gut schmecken!

Dieses Kochbuch bringt Ihnen die Ketoküche lustvoll, appetitlich und genussreich nahe. Es zeigt Ihnen aber auch, wie die Ketoküche besonders reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen wird und wie Sie sie durch Kräuter, Wildkräuter und Gewürze mit vielerlei Sekundärstoffen anreichern können. Dazu erzählen Ihnen Patienten mit ganz

unterschiedlichen Erkrankungen, die die ketogene Ernährung ausprobiert und erfolgreich umgesetzt haben, von ihren Erfahrungen.

Ketogene Ernährung, der Turbo unter den Ernährungsformen

Eine ketogene Ernährung unterscheidet sich von anderen Ernährungsformen durch ihre besondere Nährstoffkombination: Sie ist arm an Kohlenhydraten, reich(er) an gesunden Fetten und enthält eine individuell angemessene Menge an Eiweiß (Protein).

Das heißt konkret:

- Sie essen maximal 50 Gramm Kohlenhydrate täglich.
- Pro Kilogramm Körpergewicht essen Sie täglich 0,8 bis 1,5 Gramm Eiweiß (je nach individuellem Bedarf). Bei starkem Übergewicht wird nicht das aktuelle, sondern das Ziel- bzw. Normalgewicht zugrunde gelegt.
- Die restlichen Tageskalorien stammen aus gesunden Fetten; beim Abnehmen auch aus dem abschmelzenden Körperfett.

Durch die Kombination von sehr wenigen Kohlenhydraten und deutlich mehr Fett stellt sich der Stoffwechsel um:

- Er nutzt jetzt vorrangig Fette anstelle von Kohlenhydraten (Zucker) zur Energieversorgung.
- Die Leber bildet aus einem Teil der Fette Ketone (auch Ketonkörper genannt). Sie dienen der Energieversorgung, insbesondere fürs Gehirn.

Ketone können darüber hinaus aber noch viel mehr (siehe Seite 39), und das macht die keto-gene Ernährung zum Turbo unter den Ernährungsformen!

Ketone haben dieser Ernährungsform ihren Namen gegeben, denn ketogen bedeutet Ketone-bildend. Sobald größere Mengen an Ketonen messbar sind (siehe Seite 18), befindet man sich im Zustand der Ketose.

Was die ketogene Ernährung NICHT ist

Eine ungesunde Speck- und Eier-Diät, bei der das Fett vom Kinn tropft und man sich mit Fleisch oder Kuchen aus Nussmehl vollstopft. Wir vertreten hier eine gut zusammengestellte, gesunde ketogene Ernährung, die reich an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen ist. Sie gibt dem Körper alles, was er benötigt: Energie, Bau-, Schutz- und Signalstoffe. Die Seele und der Genuss kommen dabei auch nicht zu kurz, versprochen!

Wer oder was sind Ketone?

Der Begriff Ketone wird hier für drei kleine Moleküle genutzt, die überwiegend aus Fett gebildet werden: Azetoazetat, beta-Hydroxybutyrat (BHB) und Azeton. Ketone entstehen auf ganz natürliche Weise im Körper, sie sind für ihn nichts Exotisches oder Ungewöhnliches. Er bildet sie immer dann, wenn wir viel Energie benötigen und wenige Kohlenhydrate oder nichts essen. Das heißt: Ketone entstehen beim Fasten, beim Hungern, während der Geburt (bei Mutter und Kind), bei intensivem Sport und eben bei ketogener Ernährung. Im Grunde imitiert die ketogene Ernährung in großen Teilen den Fastenstoffwechsel, mit dem Unterschied, dass man dabei lecker essen kann. Klingt gut? Ist es auch!

Was Sie bei einer ketogenen Ernährung essen

1. Zucker- und stärkearme Lebensmittel wie alle Blattsalate, alle oberirdisch wachsenden Gemüse, Pilze, Beerenobst, Kräuter und Gewürze bilden eine sehr gute Basis. In vernünftigen Mengen können weitere Obst- und Gemüsearten dazukommen, gerne auch fermentiert, also milchsauer vergoren (siehe Seite 33). Wir empfehlen, etwa 700 Gramm »Grünzeug« täglich anzustreben.
2. Fett- und eiweißhaltige Lebensmittel wie Eier, Nüsse, fette Fischarten, durchwachsenes Fleisch, eventuell handwerklich hergestellte Wurstwaren und Schinken (das heißt ohne Zusatz-, Farb- und Konservierungsstoffe), Avocados, vollfette Käse und ungesüßte, vollfette Milchprodukte wie Sahne, Mascarpone, Crème fraîche, Schmand und saure Sahne (alles natürlich nur, falls Sie es mögen und vertragen). Für vegane Gerichte empfehlen wir Tofu, Tempeh, Hanf und ab und zu Lupine als Eiweißquelle.
3. Gesunde Fette, möglichst aus ökologischer/nachhaltiger Produktion, wie Weidebutter, Butterschmalz, Ghee, native Öle wie Kokosöl und Olivenöl. Nach Belieben können weitere hochwertige native Öle dazukommen wie Lein-, Hanf-, Mandel- oder Avocadoöl oder auch Kakaobutter. Wer mag, kann auch mal Gänse- oder Entenschmalz verwenden.

Die ketogene Ernährung funktioniert am besten und ist am gesündesten, wenn Sie folgende Punkte berücksichtigen:

- hochwertige Grundnahrungsmittel bevorzugen, wenn möglich aus nachhaltiger, regionaler und saisonaler Produktion,

- mit frischen Kräutern und Gewürzen, die reich an sekundären Pflanzenstoffen sind, ergänzen,
- essen, wenn Sie hungrig sind und nicht essen, wenn Sie keinen Hunger haben,
- essen, bis Sie satt sind (nicht pappsatt!).

Das sagt der ketoerfahrene Patient

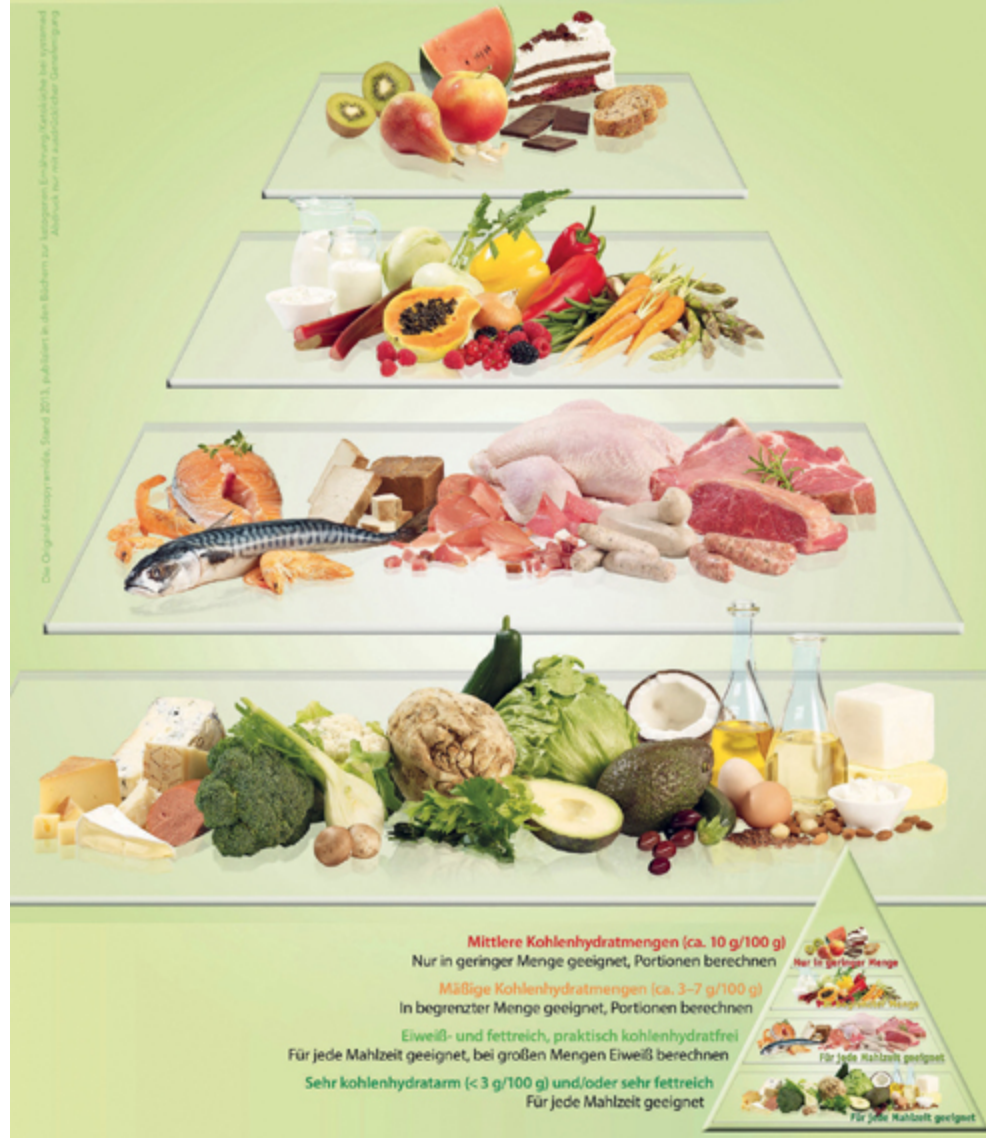
Jürgen K., 53 Jahre, der mit der ketogenen Ernährung in fünf Monaten 28 Kilo abgespeckt hat und sich über weniger Knieprobleme, weniger Entzündungen, mehr Energie und einen besseren Schlaf freut, auf die Frage, was diese Ernährung bei ihm bewirkt hat: »Dieses Gefühl von Heißhunger wie früher kenne ich nicht mehr. Und so komme ich auch mal längere Zeit ohne Essen aus. Das Gefühl, vollgefressen zu sein, ist einem schönen Gefühl von Sättigkeit ohne Völlegefühl gewichen.«

Die Keto - Pyramide

für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Bei einer ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate drastisch reduziert und mehr Fette gegessen. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine ketogene Ernährung kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.

→ Bitte fragen Sie vor einer Ernährungsumstellung Ihren Arzt, ob ggf. ein medizinischer Grund gegen eine ketogene Ernährung vorliegt (selten)!



Was Sie bei einer ketogenen Ernährung NICHT essen

Zucker- und stärkereiche Lebensmittel lassen wir links liegen. Sie nützen uns nicht und würden die Ketonbildung stören. Dazu gehören übliche Brote, Gebäcke, Kekse,

Kuchen, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Süßigkeiten, süße Getränke, allzu süßes Obst, übliche Eiscremes, Desserts, Cocktails und dergleichen. Doch keine Sorge, wie unsere Rezepte zeigen, gibt es für alles leckere ketotaugliche Alternativen. Das Weglassen von Getreideprodukten aus Weizen, Gerste und Roggen bringt als weiteren Vorteil mit sich, dass die Ernährung damit auch glutenfrei wird. Das Klebereiweiß Gluten bereitet nämlich vielen Menschen Beschwerden und sollte vor allem bei Darm- und Autoimmunerkrankungen eingeschränkt werden.

Was Sie bei einer ketogenen Ernährung trinken

- Wasser, gerne auch zuckerfrei aromatisiert zum Beispiel mit Kräutern, Gurkenscheiben, Himbeeren, Ingwerstückchen etc. oder mit einem Dufring (siehe Seite 296, bei den Bezugsquellen),
- zuckerfreie Tees aller Art wie Schwarztee, Grüntee, Kräutertee, Roiboostee, Hibiskustee,
- zuckerfreien Kaffee.

Wer seinen Tee oder Kaffee nicht schwarz trinkt, kann einen Schuss Sahne, Mandeldrink oder Sojabarista zugeben. Zum eventuellen Süßen bitte nur zuckerfreie Alternativen verwenden, die den Insulinspiegel nicht erhöhen (siehe Seite 32). Kakao, Smoothies oder Mixgetränke können Sie mit einem Sahne-Wasser-Mix, Kokosmilch oder einer zuckerfreien pflanzlichen Milchalternative wie zum Beispiel Mandeldrink herstellen.

Als Mahlzeitenersatz und Keto-Booster kann ein Bulletproof-Coffee (englisch für »schusssicherer Kaffee«, weil er sicher zur Ketose führt) dienen. Das ist ein schwarzer Kaffee, der

kräftig mit MCT-Öl (siehe Seite 26) und etwas Butter verquirlt wird. Tipp: Schmeckt viel besser, als es klingt!

Die Wirkung von Alkohol

Während der Umstellung auf eine ketogene Ernährung hat die Leber erst einmal genug damit zu tun, mehr Ketone zu bilden. Auch wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte seine Leber nicht zusätzlich mit dem Abbau von Alkohol belasten. Und für alle, die abnehmen wollen, gilt: Alkohol bremst die Fettverbrennung und ist deswegen kontraproduktiv.

Wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen, können Sie nach der Umstellung ein Glas extra trockenen Wein, Sekt oder Apfelwein zum Essen trinken. Spirituosen enthalten keine Kohlenhydrate, insofern sind sie zwar ketogeeignet, aufgrund ihres hohen Alkoholgehalts aber dennoch mit Vorsicht zu genießen.

Klippen umschiffen und Anfängerfehler vermeiden!

Wenn Sie sich für eine ketogene Ernährung entschieden haben, müssen Sie sich möglicherweise auf Gegenwind gefasst machen – aus der Familie, von Freunden und vielleicht auch ihrem therapeutischen Team, sofern dies sein Ernährungswissen seit der Ausbildung nicht mehr aufgefrischt hat. Deswegen ist es hilfreich, wenn Sie sich vorab gut informieren und mit Ihren Therapeuten besprechen. Sie sollten sich zwar nicht ins Bockshorn jagen lassen, es gibt aber auch (seltene) Situationen, in denen Sie sich auf keinen Fall ketogen ernähren dürfen (siehe Seite 20). Ansonsten gilt: Wer zum Beispiel an Diabetes, Bluthochdruck, Krebs oder einer neurologischen Erkrankung leidet, muss unbedingt vorab seine Ärzte von der geplanten Ernährungsumstellung in Kenntnis setzen. Denn zu Beginn

der Ernährungsumstellung und bei Krankheiten ist es nötig, regelmäßig die Laborwerte bzw. den Blutdruck zu kontrollieren. Es kann zudem notwendig werden, die Medikamentendosis zu verringern – und das sollten Sie keinesfalls auf eigene Faust tun. Zudem kann es bei manchen Krankheiten wichtig sein, die Ernährung mit anderen Therapiemaßnahmen zu koordinieren. Also: erst besprechen, messen, dann umstellen!

Bei sehr vielen Menschen klappt die Umstellung auf ketogene Ernährung reibungslos. Bei manchen kann es aber zu Beginn zu leichten Beschwerden kommen. Diese sogenannte »Keto-Flu« (englisch für »Ketogrippe«, hat aber nichts mit einer Virusinfektion zu tun) kann ein paar Tage dauern. Sie lässt sich mit den folgenden Tipps meist verhindern oder doch abmildern:

- Reichlich trinken! Faustregel: 1 Liter pro 25 Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Warum? Zu Beginn einer ketogenen Ernährung scheidet der Körper mehr Wasser aus. Wird das nicht ausgeglichen, kann es zu Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Verstopfung kommen.
- Nicht am Salz sparen! Mit dem Wasser gehen anfangs auch mehr Salze (Mineralstoffe) verloren und die müssen »nachgefüllt« werden, um die genannten Beschwerden zu vermeiden. Also normal salzen und täglich eine Tasse salzige Fleisch- oder Gemüsebrühe trinken. Bei Beschwerden wie Schwindel, Krämpfen oder Kopfschmerzen einen halben Teelöffel Salz in einem Glas Wasser auflösen und trinken.
- Genug Ballaststoffe essen! Werden nicht ausreichend Salat, Gemüse, Pilze oder Samen

gegessen, kann es zu Darmproblemen oder vorübergehender Verstopfung kommen. Dann helfen Flohsamenschalen oder Leinsaat – dazu müssen Sie jedoch immer reichlich trinken!

- Den Körper bei der Umstellung auf die fettreichere Ernährung unterstützen! Dazu ist es ratsam, die Mengen langsam zu steigern, vor allem, wenn die Ernährung zuvor sehr fettarm war. Pflanzliche Bitterstoffe helfen bei der Fettverdauung und -verwertung und vorübergehend können Sie dazu auch Enzyme einnehmen.
- Für ein förderliches Umfeld sorgen! Wer seine Ernährung radikal umstellt, sollte nicht noch mit Freunden, Familie oder Kollegen disputieren müssen. Hilfreich kann es sein, die Umstellung im Vorfeld gut zu planen, mit seinem Umfeld zu besprechen und – falls nicht ohnehin selbstverständlich – um Unterstützung zu bitten.

Die Zeitfrage

Wer sich zum ersten Mal ketogen ernährt, sollte seinem Körper mindestens vier Wochen Zeit für die Umstellung geben. Keto mal eben für drei Tage ausprobieren? Das macht keinen Sinn, dann lassen Sie es lieber. In einer so kurzen Zeit wird die Umstellung des Organismus nicht gelingen und dann können Sie auch die Vorteile der Ketose nicht spüren.

Wie lange keto sinnvoll ist? Auch das lässt sich nicht pauschal sagen. Allerdings ist niemand verpflichtet oder gar gezwungen, sich lebenslang ketogen zu ernähren – es ist eher eine Ernährung für bestimmte Lebensphasen.

Gleichwohl gibt es Menschen, die es über Jahre und Jahrzehnte tun oder denen dies aufgrund einer schweren Erkrankung zu empfehlen ist. Wie lange Sie ketogen essen, hängt also von Ihren Zielen und von Ihrem Gesundheitszustand ab – und natürlich davon, wie lange Sie sich mit dieser Ernährungsform wohlfühlen.

Wer abnehmen möchte, wird sich anfangs konsequenter ketogen ernähren und dann bis zum Erreichen des Zielgewichts allmählich lockern. Anschließend sollte die Ernährung so gewählt werden, dass das erreichte Gewicht gut gehalten werden kann und eine langfristige Umstellung der zuvor schädlichen Gewohnheiten gelingt. Ähnliches gilt für Diabetiker, Bluthochdruckpatienten und für Menschen mit Haut- oder Darmerkrankungen. Bei einer neurologischen oder fortschreitenden Erkrankung sprechen gute Gründe dafür, die ketogene Ernährung längerfristig einzuhalten. Wer sich ketogen ernährt, um seine körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit zu fördern, wird sie eher phasenweise und situationsbedingt einsetzen.

Moderate Low-Carb-Ernährung für danach oder zwischendurch

Für die Zeit nach und zwischen Phasen einer ketogenen Ernährung empfehlen wir, sich weiterhin gesund, pflanzenbetont, mit »echten« Lebensmitteln, gesunden Fetten und nicht allzu vielen Kohlenhydraten zu ernähren. Mit anderen Worten: Wer sich aus der ketogenen Ernährung wieder ausschleicht oder sie nur phasenweise anwendet, kann die Fette etwas reduzieren und nach und nach wieder verträgliche, nährstoff- oder ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Quinoa, süßeres Obst, handwerklich hergestelltes Sauerteigbrot und dergleichen einführen. Es gibt jedoch

auch dann keinen Grund, fettreiche Lebensmittel zu fürchten oder große Mengen an Kohlenhydraten zu essen bzw. zu trinken. Wer das Wohlfühl mit einer gesunden Low-Carb-Ernährung einmal erlebt hat, möchte es ohnehin nicht mehr missen. Wenn Sie kohlenhydratmäßig etwa bei der Hälfte dessen landen, was Durchschnittsdeutschland isst, liegen Sie schon ganz gut. Das heißt: bis etwa 25 Prozent der täglichen Kalorien in Form von »Carbs«. Das wären bei einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien maximal 125 Gramm Kohlenhydrate täglich. Mehr müssten Sie sich erst durch körperliche Aktivität »verdienen«.

Wer abbrechen oder wer es später noch einmal versuchen sollte

Wer alle Möglichkeiten der Unterstützung und therapeutischen Begleitung ausgeschöpft hat und sich dennoch auch nach Tagen bis Wochen unter ketogener Ernährung nicht wohlfühlt, wer hungrig bleibt oder trotz Behebung der Anfängerfehler nicht in Ketose kommt, sollte abbrechen. Denn auch die ketogene Ernährung soll ja schmecken, sättigen und Spaß machen. Möglich, dass Sie in diesem Fall zu den wenigen Menschen gehören, für die eine ketogene Ernährung keine Option ist. Es gibt aber auch Lebensumstände, die eine Ernährungsumstellung auf Ketose erschweren. Dazu gehören beispielsweise nervlich aufreibende Phasen, denn auch das Stresshormon Kortisol spielt im Zucker- und Fettstoffwechsel mit und kann eine Ketose verhindern oder erschweren. Meist genügt es dann, erst einmal den Stress abzubauen und sich mit nährstoffreichen Lebensmitteln und gesunden Fetten moderat low-carb (kohlenhydratreduziert, ca. 125 bis 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag) zu ernähren. Vielleicht ebnet sich dadurch später einmal ganz natürlich der Weg in die Ketose.

Wie streng Sie sein sollten

Am Anfang auf jeden Fall streng, das heißt: Halten Sie sich an die Regeln (maximal 50 Gramm Kohlenhydrate täglich und gegebenenfalls mehr Fett), bis der Körper weiß, was Sie von ihm wollen und sich umgewöhnt hat. Eine ketogene Ernährung ist eine bedeutende Umstellung für Ihren Stoffwechsel und dafür sollten Sie ihm mindestens vier Wochen Zeit geben. Dann kommen Sie auch in den vollen Genuss der Vorteile der Ketoküche. Je nachdem, welche Ketonpegel Sie anstreben, können Sie dann eventuell lockern oder müssen nachjustieren.

Und wenn ein Ausrutscher passiert ist? Aufstehen, Krönchen richten und ketogen weitermachen. Außer bei Erkrankungen wie Epilepsie oder Migräne, wo es durch Ausrutscher oder Cheat-Days tatsächlich zu erneuten Anfällen kommen kann, ist es in den meisten Fällen nicht schlimm, wenn Sie mal aus der Spur geraten. Hauptsache, Sie finden danach gleich wieder hinein.



TIPP

Spüren Sie doch einmal nach, was der Auslöser für Ihren »Ausrutscher« war. Langeweile, Frust, Süßhunger, alte Gewohnheiten? Oder ist die Motivation zum Erreichen Ihrer langfristigen Ziele zu gering? Wenn Sie das wissen, können Sie sich fürs nächste Mal eine (kohlenhydratarme) Alternative ausdenken, die Sie dann ohne Reue genießen können. Vielleicht benötigen Sie aber in dieser Situation gar kein Essen. Vielleicht geht es

Ihnen mit einem Spaziergang, einem Vollbad, einem Gespräch unter Freunden oder beim Joggen gleich viel besser.

Ein Wort zum »Mogeln«

Wer sich nur ein paar Wochen lang ketogen ernährt, sollte nicht mogeln. Punkt! Möchten Sie sich jedoch längerfristig ketogen ernähren und haben kein Anfallsleiden, das sich durch Ausrutscher gleich wieder bemerkbar machen würde, können Sie durchaus gelegentlich einen Cheat-Day oder, besser noch, eine Cheat-Mahlzeit einlegen (von *to cheat*, englisch für mogeln). Natürlich ist damit nicht gemeint, dass Sie regelmäßig einen ganzen Tag lang Junk-Food essen! Aber ganz bewusst zu ausgewählten Anlässen mal eine Scheibe gutes Brot oder ein halbes Brötchen, mal ein Stück Pizza oder eine Kugel Eis oder eine Süßkartoffel oder zwei Pellkartöffelchen können, sofern Sie es vertragen und wollen, dabei helfen, langfristig bei der Stange zu bleiben. Einzelne Cheat-Mahlzeiten haben gegenüber ganzen Cheat-Days den Vorteil, dass Sie die Ketose nur für ein paar Stunden unterbrechen, nicht für einen oder mehrere Tage. Je kürzer die Unterbrechung, desto schneller kommen Sie auch wieder hinein.

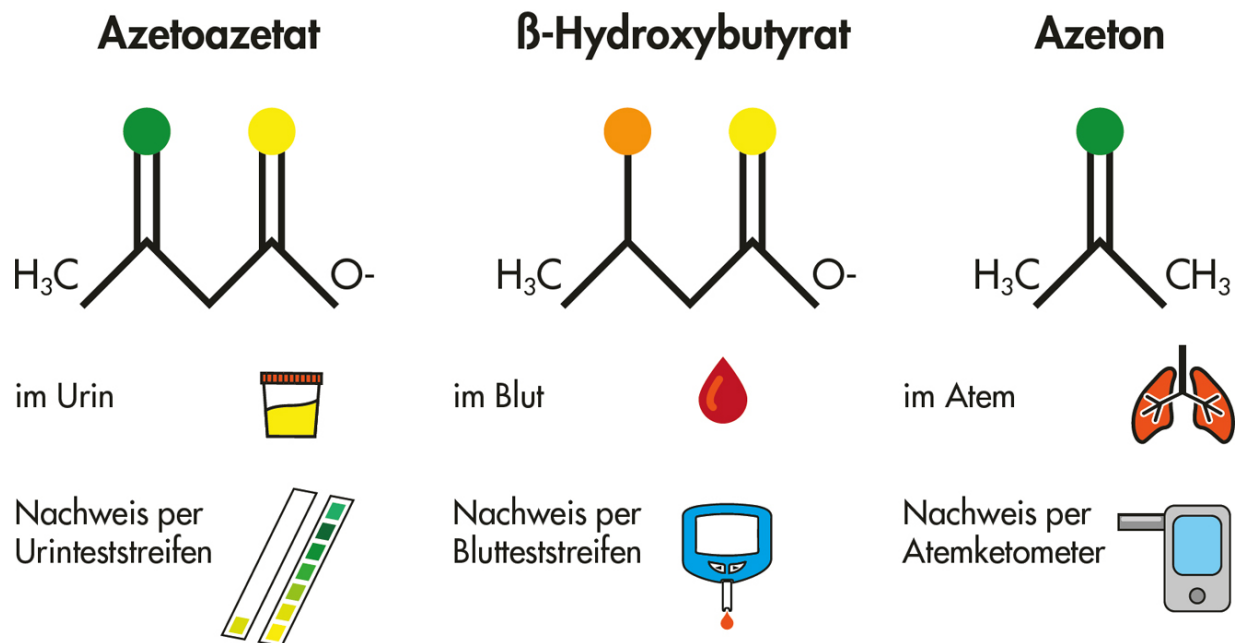
Bin ich drin? Messen!

Ob Sie in Ketose sind und genug Ketone bilden oder nicht, lässt sich messen. Das sollten Sie zumindest anfangs auch tun, es gibt dazu drei Verfahren:

- Messung im Urin – einfach und preiswert mithilfe von Teststreifen aus der Apotheke (ca. 8 Euro pro 50 Stück). Gemessen wird die Ausscheidung des Ketons Azetoazetat (also ein Ketonüberschuss). Zu Anfang

ist dieses Verfahren als Verlaufskontrolle gut geeignet, langfristig aber nicht immer zuverlässig. Zudem können zu hohe oder zu niedrige Trinkmengen das Ergebnis verfälschen.

- Messung im Blut – dafür müssen Sie sich in den Finger piksen. Bestimmt wird das Keton beta-Hydroxybutyrat (BHB), es gibt Kombigeräte (ca. 30 bis 50 Euro) für Blutzucker- und Ketonteststreifen. Die aktuelle BHB-Konzentration im Blut wird zuverlässig festgestellt, die Messstreifen sind allerdings (noch) relativ teuer (ca. 1 bis 2 Euro pro Stück).
- Messung in der Atemluft – einfach und langfristig preiswert, da kein Zusatzmaterial gekauft werden muss, nur einmalig ein Messgerät (ca. 100 bis 250 Euro). Gemessen wird das Keton Azeton in der Ausatemluft, ein Indikator für Fettabbau und aktive Ketonbildung. Es gibt handliche Geräte für unterwegs, die eine App erfordern.



Welche der Messmethoden besser ist, hängt von der Zielsetzung ab. Geht es darum, möglichst hohe BHB-Werte zu erreichen, sollte auch das BHB im Blut gemessen werden. Bei einer nahrungsinduzierten Ketose werden Blutwerte zwischen 0,5 und 3 mmol/l BHB angestrebt. Zum Abnehmen reichen Werte im unteren Bereich (0,5–1,5 mmol/l), bei neurologischen Erkrankungen und Krebs sollten die höheren Werte erreicht werden (1,5–3 mmol/l). Ist das Ziel Gewichtsreduktion und verstärkter Fettabbau, ist das Azeton in der Atemluft hilfreich. Die Anschaffung eines Atemtestgerätes lohnt aber nur, wenn man länger oder häufiger in Ketose sein will. Für kurzfristige Anwendungen reicht meist die preiswerte Messung im Urin.

Wer sich NICHT ketogen ernähren darf!

Trotz aller Vorteile muss eines klar gesagt werden: Nicht jeder Organismus kommt mit einer ketogenen Ernährung zurecht – und dann darf man sie auch nicht machen. Beispielsweise kann es an den nötigen »Werkzeugen« (Enzymen) zur Ketonbildung, zur Nutzung von Fetten oder Ketonen oder der Neubildung von Zucker (Glukoneogenese) fehlen. Dabei handelt es sich meist um angeborene Störungen, die den Betroffenen bzw. ihren Ärzten bekannt sind. Fragen Sie im Zweifel nach, ob medizinische Bedenken vorliegen.

Es gibt weitere Situationen, in denen wir von einer ketogenen Ernährung dringend abraten, zum Beispiel:

- bei schwerwiegenden Essstörungen wie der Magersucht Anorexia nervosa,
- in den ersten sechs Wochen nach einem Herzinfarkt,

- bei Leber- und Nierenerkrankungen wie schwerer Niereninsuffizienz oder Nierensteinen,
- bei Porphyrie,
- bei Störungen der Bauchspeicheldrüse, die zu chronisch erhöhten Insulinspiegeln führen.

Auch hier gilt: Konsultieren Sie im Zweifel bitte unbedingt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, *bevor* Sie mit einer ketogenen Ernährung beginnen. Und für den Fall, dass Sie Medikamente gegen eine chronische Krankheit bekommen, sollten Sie Ihre Ernährungsumstellung ärztlich und von einer ketoversierten Ernährungsfachkraft begleiten lassen. Während der ersten vier bis sechs Monate sollten alle sechs Wochen Laborkontrollen durchgeführt werden.

Die Fettfrage

Der im Vergleich zu anderen Diäten hohe Fettgehalt einer ketogenen Ernährung sorgt immer wieder für Bedenken, sowohl bei Verbrauchern und Patienten als auch bei Ärzten und anderen Therapeuten. Zu tief sitzt das Vorurteil, Fett sei per se ungesund oder schade der Figur. Und nun soll eine fettreiche Ernährung schlank, fit und gesund machen? Aber ja! Entscheidend sind dabei zwei Punkte: Erstens muss die Fettqualität stimmen. Und zweitens ist bedeutsam, dass die Fette im Kontext einer ketogenen Ernährung (das heißt mit sehr wenigen Kohlenhydraten) anders genutzt werden als bei Mischkost.

Fettqualität bedeutet, dass Sie hochwertige Fette und Öle sowie hochwertige fettreiche Lebensmittel (Nüsse, durchwachsenes Fleisch, fetten Fisch, Avocados, Käse, Sahneprodukte in Bioqualität) bevorzugen sollten. Wichtig

ist es auch, genug Omega-3-Fettsäuren im Essen zu haben. Reich an besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren* sind fette Fische, Meeresfrüchte und Meeresgemüse wie Algen. Geringe Mengen finden sich in Eiern von freilaufenden Hühnern, im Fleisch von Wild und Weidetieren sowie in Milch und Milchprodukten von grasgefütterten Kühen, Schafen und Ziegen. Pflanzliche Lebensmittel enthalten eine Vorstufe dieser Omega-3-Varianten, die alpha-Linolensäure (ALA). Sie muss vom Körper erst noch umgebaut werden, was nicht immer gut gelingt. Viel ALA weisen Leinöl (ca. 66 Prozent), Hanföl (ca. 30 Prozent), Walnuss- und Rapsöl (ca. 9 Prozent) und natürlich auch Leinsamen, Chiasamen, Walnüsse und Hanfsamen auf. Übrigens: Sonnenblumen-, Maiskeim-, Weizenkeim- und Distelöl liefern kaum ALA, aber sehr viel von ihrem Gegenspieler, der Linolsäure (Omega-6-Fettsäure). Deswegen werden sie heute nicht mehr empfohlen. Da sie jedoch häufig noch in Fertigprodukten, fertigen Pestos, Mayonnaisen und dergleichen stecken, sollten Sie die Zutatenlisten unter die Lupe nehmen und gegebenenfalls lieber selbst zur Tat schreiten (siehe Rezeptteil).

Fettqualität bedeutet auch, möglichst naturbelassene Fettquellen wie nachhaltig erzeugte oder gefangene tierische Lebensmittel, Butter und Milchprodukte von Weidetieren in Bioqualität und native Bio-Pflanzenöle zu verwenden. Konventionelle Öle sind bereits stark hitzegeschädigt und daraus hergestellte Streichfette oder Fertigprodukte können schädliche trans-Fettsäure enthalten. Daher lieber ein paar Euro mehr für gute Fette und Öle ausgeben und Fertigdressings, Mayonnaisen und andere fettreiche Fertigprodukte besser meiden! Wer sich ketogen ernährt, braucht sich um seinen Fettverzehr noch weniger Sorgen zu machen als Mischköstler. Denn die vor allem den tierischen Fetten nachgesagten gesundheitlichen Nachteile

konnten letztlich nie belegt werden. Immer neue Auswertungen der dazu vorliegenden Studien fanden stets nur eines: nichts! Keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass Fette per se krank oder dick machen, dem Herzen oder dem Gehirn schaden. Weder dem Schweineschmalz noch dem Kokosöl, weder dem Milchfett noch den fetten Nüssen ließen sich krankmachende Effekte nachweisen – immer vorausgesetzt, die Fettqualität stimmt. Es zeigte sich eher das Gegenteil: Wer einen Teil der Kohlenhydrate auf seinem Teller durch gesunde Fette ersetzt, darf sich über viele gesundheitliche Vorteile freuen.

Eine ketogene Ernährung bietet weitere Vorteile. Denn sobald die Kohlenhydrate weitgehend fehlen, werden die Fette zur wichtigsten Energiequelle. Das heißt: Der Körper verbrennt jetzt deutlich mehr Fett und lagert weniger ein. Studien belegen eindeutig: Selbst bei erhöhtem Verzehr der früher so verpönten gesättigten Fettsäuren (zum Beispiel in Milch-, Kokos- und Rinderfett) finden sich im Blut der Ketoköstler deutlich weniger davon. Sogar eine verfettete Leber kann trotz erhöhten Fettverzehr prima entfetten, wenn zugleich die Kohlenhydrate deutlich reduziert werden. Deswegen sind bei ketogener Ernährung hochwertige Fette aller Art nicht nur erlaubt, sondern erwünscht, auch Butter, Ghee, Speck, Sahne, Schmalz und Kokosöl (siehe Seite 23).



TIPP: Einlegen in Öl