



Dr. med. Markus Bock

Zuckerfasten!

Das Rezeptbuch

ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Was ist ketogene Ernährung?](#)

[Die Grundprinzipien der zuckerarmen vitalstoffreichen Ernährung](#)

[Schema des Energiestoffwechsels](#)

[Dokumentation](#)

[Die ersten zwei Tage](#)

[Von Gewürzen und Kräutern](#)

[Lebensfreude](#)

[Der Rezeptbaukasten](#)

[Lakto vegetarische Gerichte](#)

[Lakto-ovo vegetarische Gerichte](#)

[Lakto-ovo-peso vegetarische Gerichte](#)

[Vegetarische & nicht-vegetarische Gerichte](#)

[Vegane Gerichte](#)

[Entlastungstag](#)

[Zwischenmahlzeiten & außer Haus](#)

[Fastentage](#)

Liebe Leserin, Lieber Leser

Essen und Trinken verbinden täglich Angenehmes mit Notwendigem. Gesunde Ernährung trägt entscheidend zu Wohlbefinden und ausgewogenem Körpergewicht bei. Zusätzlich kann eine gezielte Nahrungsmittelauswahl ernährungsbedingte Erkrankungen vorbeugen, weil bestimmte biologische Prozesse positiv beeinflusst werden. Erfolg setzt Ihre konsequente Mitarbeit voraus. Mit diesem Tagebuch möchte ich Ihnen helfen, das Ernährungssystem der ketogenen Ernährung richtig durchzuführen und zu kontrollieren. Bitte lesen Sie die folgenden Seiten sorgfältig, da Sie wichtige Informationen, sowie Ihren Ernährungsbaukasten enthalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen

Bon Appetit!

Dr. med. Markus Bock

Was ist ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung wurde von mir zum moderaten Zuckerfasten (ZF) weiterentwickelt und ist eine Ernährungsumstellung auf einen hohen Fettanteil der Nahrung (50-80%) bei geringer Gesamtzuckermenge (20-40g/Tag).

Zucker und Fette sind Energiespeicher, die Sie mit der Nahrung täglich zu sich nehmen. Damit Ihr Körper diese Energie nutzen kann, müssen Zucker und Fette in eine bestimmte körpereigene Energieform umgewandelt werden. Dies findet innerhalb der Kraftwerke Ihrer Zellen, den Mitochondrien, statt. Die Wege dieser Umwandlung sind aber zwischen Zucker und Fetten gravierend verschieden und hemmen sich z.T. gegenseitig.

Gesunde Körperzellen, im Gegensatz zu Krebszellen, können zur Energiegewinnung zwischen den zwei Nahrungssubstraten Zucker und Fettsäuren wechseln. Grundsätzlich läuft dies in gesunden Körperzellen parallel ab. Nervenzellen weisen aber eine Besonderheit auf: Bei täglicher Zuckierzufuhr nutzen Nervenzellen den Zuckerstoffwechselweg ausschließlich. Erst wenn über mehrere Tage kein Zucker (alle energieliefernden Kohlenhydrate) zugeführt wird, wechselt das Gehirn auf Fettabkömmlinge - die Ketonkörper - zur alternativen Energiegewinnung.

Für den Ketonkörperstoffwechsel konnte in den letzten Jahren gezeigt werden, dass sich weniger freie Radikale bilden als im Zuckerstoffwechsel. Daraus resultiert u.a. ein verstärkter Schutz der Nervenzellen vor Schäden.

Leider ist die Bedeutung der Fette zur Energiegewinnung durch die Zivilisationskost (50-60% Zucker) nur noch gering.

Da Zucker über Millionen von Jahren „Mangelware“ war, hat der Körper Strategien entwickelt diesen bevorzugt und schnell zu verstoffwechseln. Seit wenigen tausend Jahren aber, vor allem seit der Industrialisierung, hat sich der Zuckerkonsum stark verändert und hat innerhalb weniger Dekaden ein vollständig süßes Leben ermöglicht. Interessanter Weise kann ein so hochspezialisiertes System, wie der Zuckerstoffwechsel, nun zum Verhängnis werden, da er bei pausenloser Aktivierung den Fettabbau in hohem Maße behindert, den „Fettfluss“ aus Blut- und Depotfetten aufstaut und eine Ketonbildung verhindert. Anstatt zur balancierten Energiebereitstellung beizutragen, führt die zuckerreiche Ernährung zu Stress in dem System, dass die Speicherenergie verarbeitet – den Mitochondrien – und stört so den Gehirnstoffwechsel nachhaltig. Eine Verminderung der Zuckerezufuhr ist daher nötig, wie im gleichen Zuge ein hoher Fettkonsum unbedingt erforderlich ist, um genügend Energie für Ihre Zellen bereit zu stellen und um eine zu starke Zuckereigenproduktion des Körpers zu vermeiden. Vor allem müssen reichlich Ketonkörper produziert werden, was durch den hohen Fettgehalt und den geringen Zuckeranteil gefördert wird. Beim Zuckerfasten bedient sich das Nervensystem der Ketone als Hauptenergiequelle. Nun ernähren sich Ihre Zellen, ähnlich zum Heil-Fasten, primär von Fetten und Ketonen und sekundär von Zucker.

Das ZF kann als Simulation des Fastens betrachtet werden, jedoch ohne fastentypisches Pausieren der Darmtätigkeit und ohne kalorische Einschränkungen. Die Konsequenzen der hohen Ketonverfügbarkeit sind eine erhöhte, stressreduzierte Energieversorgung des Gehirns und daraus resultierend ein erhöhter Nervenzellschutz, welcher zum Erhalt der motorischen, sensiblen und kognitiven Leistungsfähigkeit führen kann.

Die für Gehirn und Nerven neue Stoffwechselsituation beruht auf **drei Grundprinzipien:**