

Dorothee Stuth
Ulrike Gonder

KetoKüche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken.



**Für
Krebstherapie,
Alzheimer-
prävention und
Gewichts-
reduktion.**



**Essen ohne
Kohlenhydrate –
wissenschaftlich
fundiert.**

Dorothee Stuth
Ulrike Gonder

Ketoküche für Einsteiger: Rezepte & Kraftshakes

50 ketogene Rezepte, die schmecken

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



Inhalt

Vorwort	4
Ein Lob auf das Fett – oder: Was bedeutet ketogen?	6
Für Körper und Geist – oder: Was kann eine ketogene Kost?	11
Die KetoPyramide	14
Wer darf keine ketogene Diät einhalten?	18
Die LOGI-Pyramide	19
Lebensmittel: Sie haben die Wahl!	20
Starthilfen	24
Die Rezepte	28
Besonders kohlenhydratarme Rezeptzutaten	117
Etiketten (richtig) lesen	120
Nützliche Internetseiten	122
Ihre persönliche Keto-Checkliste	123

Rezeptverzeichnis

Frühstücke

Körnerbrot	30
Süßer Stuten	32
Erdbeer-Himbeer-Marmelade	34
Ketüsli	35
Kokosquark	36
Kahlenbecker Suppe	38
Warme Mandelspeise	40
Englisches Frühstück	42
Keto-Burger	44
Überbackenes Mozzarellabrot mit gedünsteten Champignons	46

Hauptgerichte

Berner Würstchen	48
Räucherlachstatar	50
Rührei »Brillat-Savarin«	52
Schinkenröllchen	53
Gebackener Feta mit Gemüse	54
Flammkuchen	56
Chicorée gratin	58
Blumenkohl überbacken	60
Chili con Carne	61
Sauerkrautgemüse	62
Blumenkohlpuree	64
Käsesuppe	65
Brokkolicremesuppe mit Räucherlachs	66
Avocadokaltschale	68
Gemüsetaler	70
Frischkäseklößchen	72
Selleriestifte mit Kümmel	74
Feldsalat mit Beeren und Walnüssen	76
Frischkäse mit Avocado und Tomate	78

Süßes und Getränke

Vanilleschaum	80
Limettencreme	82
Avocadomousse	84
Mokkadessert	86
Süße Pfannkuchen	87
Cantuccini	88
Erdbeerkuchen	90
Quarktorte	92
Nussknacker	94
Rumkugeln	96
Mandelkuchen	97
Heiße Schokolade	98
Mandelmilch	99
Keto-Shakes	
Süße Kraftshakes	100
Keto-Shake Vanille-Erbeere	102
Keto-Shake Zimt-Blaubeere	102
Keto-Shake Minze-Melone	103
Keto-Shake Birne-Ingwer	103
Keto-Shake Café	104
Keto-Shake Schoko	104
Keto-Shake Papaya-Kokos	105
Pikante Kraftshakes	106
Keto-Shake Gurke-Minze	108
Keto-Shake Zaziki	108
Scharfer Keto-Shake Chili-Tomate	109
Keto-Snacks	110
Brühen	
Hühnerbrühe	114
Rindfleischbrühe	116

Vorwort

Als wir 2007 an der Würzburger Uniklinik begannen, uns mit der ketogenen Diät zu beschäftigen, kamen immer wieder Fragen auf wie »Was kann man denn da überhaupt essen?« und »Ist das den Patienten wirklich zuzumuten?«. Kein Wunder, denn über die ebenfalls ketogene Atkins-Diät kursierte meist das Klischee von »riesigen Fleischbergen«, und epilepsiekranke Kinder bekommen oft eine extrem fetthaltige ketogene Pulverdiät, die jenseits des »Breialters« wenig attraktiv wirkt.

Doch nachdem wir in Internetforen gestöbert und viele Rückmeldungen von Patienten erhalten hatten, stellten wir erfreut und erstaunt fest, dass sich viele herkömmliche Rezepte, bis hin zur klassischen Schwarzwälder Kirschtorte, ketogen abwandeln lassen. In ausgedehnten eigenen Küchensexperimenten wurde uns immer klarer, dass diese Ernährung keineswegs nur »Verzicht« oder eine »starke Einschränkung« darstellen muss. Genau das wird allerdings immer noch gerne als Gegenargument vorgebracht. Doch eine ketogene Ernährung kann unserer Erfahrung nach die Lebensmittelauswahl sogar wieder bunter und abwechslungsreicher machen: Weil man sich wieder mehr mit seinem täglichen Essen beschäftigt, anstatt einfach einen Döner oder ein süßes Teilchen »to go« in sich hineinzustopfen.

Gute und einfach nachzukochende Rezepte sind dennoch eine Kunst für sich. Daher bin ich den beiden Autorinnen sehr dankbar, dass sie sich mit einem Einsteigerbuch in die KetoKüche dieser Aufgabe angenommen haben. Alle, die es mit einer ketogenen Diät versuchen wollen, finden hier eine sehr gute Basis, um die Frage »Was esse ich denn da?« geschmackvoll und alltagstauglich zu lösen.

Ich hoffe sehr, dass dieses Büchlein dazu beiträgt, diese für so viele Erkrankungen unserer Gesellschaft hilfreiche Ernährungsform künftig besser bekannt zu machen. Dann lautet die häufigste Frage vielleicht bald: »Welches der vielen leckeren Gerichte gönne ich mir heute?« In diesem Sinne viel Spaß bei den eigenen »KetoKüchen-Experimenten« und guten Appetit!

Apl. Prof. Dr. Ulrike Kämmerer

Biologin im Forschungslabor der Frauenklinik Würzburg
Würzburg, im Juni 2013



Ein Lob auf das Fett – oder: Was bedeutet ketogen?

In diesem Buch geht es um eine besondere Art und Weise zu essen, es geht um die ketogene Ernährung. Sich ketogen zu ernähren bedeutet, viel Fett und sehr wenige Kohlenhydrate zu essen, damit der Körper Ketone bilden kann. Aus Ketonen gewinnen unsere Körper- und Hirnzellen Energie und sie schützen und unterstützen die Gesundheit auf vielfältige Weise.

Zwei Dinge sind entscheidend:

- **Um Ketone zu bilden, braucht der Körper viel Fett!**
Deswegen sollten mindestens 70 Prozent der täglichen Kalorien aus Fetten, Ölen und fettreichen Lebensmitteln wie Sahne, Speck und Nüssen stammen.
- **Kohlenhydrate – also Stärke und Zucker – stören ihn dabei.**
Deswegen sollte der Verzehr an Kohlenhydraten (KH) auf 20 bis maximal 50 Gramm täglich begrenzt werden.

Aber bitte mit Sahne

Ohne Fett keine ketogene Ernährung! Es ist der häufigste Fehler, der bei der Umstellung gemacht wird: Man schraubt nur die Kohlenhydrate herunter, verzichtet auf Brot, Nudeln, Kuchen und Reis – und wird nicht satt, sondern schlecht gelaunt. Das ist auch kein Wunder, wenn weiterhin nur Magerjoghurt, Hühnerbrust ohne Haut und fettfreie Saucen auf dem Speiseplan stehen: Ohne Fett kann die Leber nun mal keine Ketone bilden. Bei einer ketogenen Kost dürfen Sie also nicht nur reichlich Fett essen, es ist sogar Pflicht.

Ist das gesund? Ja, solange Sie die Kohlenhydrate drastisch reduzieren und durch Gemüse, Blattsalate, Gewürze und Kräuter genügend Vitamine, Mineralien und sonstige nützliche Pflanzenstoffe essen. Dann brauchen Sie weder Butter, Sahne, Nüsse noch das Cholesterin in Fleisch und Eiern zu fürchten. Im Gegenteil, all das wird Ihnen gut tun. Außerdem sollten Sie reichlich trinken und nicht mit Salz sparen (siehe Seite 116). Falls Sie sich nicht sicher sind, ob eine ketogene Ernährung für Sie geeignet ist, sprechen Sie vorab mit Ihrem Arzt oder Ernährungstherapeuten.

Wichtig! Wer sich ketogen ernährt, befindet sich in der Ketose. Dieser Zustand ist normal, natürlich und gesund. Die Ketose darf nicht mit der lebensbedrohlichen Ketoazidose verwechselt werden! Dieser entscheidende Unterschied ist auch vielen Ärzten nicht bewusst.

ZWEI BEISPIELE FÜR DIE NÄHRSTOFFVERTEILUNG BEI KETOGENER KOST:

Bei einem Kalorienverbrauch von	2.000 kcal	2.400 kcal
entsprechen 70 % der Kalorien	1.400 kcal	1.680 kcal
das sind Fett (1 g Fett = 9 kcal)	156 g	187 g

Für eine ausreichende Eiweißversorgung sollten etwa 1,2 bis 1,4 g Eiweiß pro kg Körpergewicht aufgenommen werden, also zum Beispiel bei 70 kg Gewicht täglich etwa 84 bis 98 g Eiweiß.

Das entspricht (1 g Eiweiß = 4 kcal)

336 bis 392 kcal

oder rund

17–20 %

14–16 %

der täglichen Kalorien.

20 bis 50 g Kohlenhydrate täglich bringen es

(1 g = 4 kcal) auf 80 bis 200 kcal bzw.

4–10 %

3,3–8,3 %

der täglichen Kalorien.

Somit setzen sich die Kalorien bei einer ketogenen Kost aus etwa 70 Prozent Fett, rund 20 Prozent Eiweiß und bis zu 10 Prozent Kohlenhydraten zusammen.

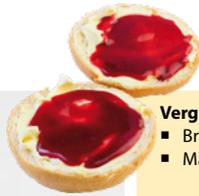
- ▶ *Beim Abnehmen mit ketogener Diät sinkt die Kalorienaufnahme (siehe Seite 16). Dadurch verschieben sich auch die oben genannten Relationen: Der Eiweißanteil kann auf über 30 Prozent der Kalorien ansteigen und der Fettanteil kann auf unter 60 Prozent der Kalorien sinken. Die »restlichen« Fette für die Ketose kommen beim Abnehmen aus den Fettspeichern des Körpers.*
- ▶ *Fleisch und Fisch müssen nicht sein. Auch als Vegetarier, der Eier und/oder Milchprodukte verzehrt, kann man sich gut ketogen ernähren.*
- ▶ *Eine ketogene Ernährung bedeutet keineswegs nur Verzicht: Auf der folgenden Doppelseite sehen Sie exemplarisch, was Sie alles essen können, bis Sie die Kohlenhydratmenge eines einzigen normalen Marmeladenbrötchens erreicht haben.*

1. Frühstück

2. Brotzeit

6. Snacks, Süßigkeiten

5. Abendessen



Vergleichswert: 1 Brötchen mit Butter und Marmelade

- Brötchen 33,0 g KH
- Marmelade (20 g) 13,0 g KH

Summe: 46,0 g KH



1. Frühstück

- 1 gekochtes Ei 0,4 g KH
- 150 g Sahnejoghurt 5,3 g KH
- 25 g gemischte Beeren 3,5 g KH
- 20 g gehackte Nüsse 1,0 g KH
- 30 ml Sahne (zum Kaffee) 1,0 g KH
- Käsewürfel, Wurst (versch. Sorten) 0,0 g KH
- Kaffee (Pott) 0,0 g KH

Summe: 11,2 g KH



3. Mittagessen

2. Brotzeit

- 1 Scheibe Knäckebrot 2,0 g KH
- dick mit Butter und Leberwurst bestrichen 0,0 g KH
- ½ Tomate (40 g) 1,3 g KH
- ¼ Kohlrabi (50 g) 1,8 g KH
- Tee (Pott) 0,0 g KH

Summe: 5,1 g KH

3. Mittagessen

- 100 g Brokkoli, gedünstet 2,0 g KH
- 2 Scheiben Sellerie, gebraten (100 g) 2,3 g KH
- 1 gegrillte Forelle 0,0 g KH
- 50 g Mandelblättchen, in Butter geröstet 1,8 g KH
- 1 großes Glas Wasser 0,0 g KH

Summe: 6,1 g KH



4. Kaffee und Kuchen

- 1 Stück Schwarzwälder Kirschtorte* 6,5 g KH
- 30 ml Sahne (zum Kaffee) 1,0 g KH
- Kaffee (Pott) 0,0 g KH

Summe: 7,5 g KH

5. Abendessen

- 100 g Feldsalat 0,7 g KH
- ½ Tomate 1,3 g KH
- 100 g Gurke 1,8 g KH
- 100 g Feta 1,0 g KH
- Wurst, Forellenfilet, versch. Käse, 1 gek. Ei 0,4 g KH
- Tee /Wasser 0,0 g KH

Summe: 5,2 g KH



4. Kaffee und Kuchen

6. Snacks, Süßigkeiten

- 2 Rippen dunkle Schokolade (85%) 6,0 g KH
- 50 g Paranüsse 1,8 g KH
- 1 Stück Kokosnuss (50 g) 2,4 g KH

Summe: 10,2 g KH

Gesamtsumme Positionen 1 bis 6: 45,3 g KH

* aus *Rezepte zur Unterstützung einer ketogenen Ernährung für Krebspatienten, systemed.*

Einschleichen

Die Umstellung auf eine ketogene Ernährung ist in den ersten Tagen nicht immer leicht, und sie kann bis zu zwei Wochen dauern. Ähnlich wie beim Fasten kann es anfangs zu Hunger, Kopfschmerzen oder Heißhunger auf Süßes kommen. Dies trifft meist Menschen, die zuvor sehr zucker- und stärkehaltig gegessen und getrunken haben. Ihr Körper muss sich stärker umstellen, als der von Menschen, die ohnehin lieber mehr Butter und Käse auf einer dünnen Brotstange mögen. Deren Körper ist bereits gut an die Verwertung von Fetten gewöhnt. Am besten ist, Sie schleichen sich innerhalb einer Woche in die ketogene Kost ein.

Ideal für den Einstieg ist ein fett- und eiweißreiches, kohlenhydratarmes Frühstück, zum Beispiel ein Omelett aus Eiern und Gemüse ohne Mehl oder ein »Ketüsli«, ein ketogenes Müsli ohne Haferflocken. Im Lauf der Woche reduzieren Sie Ihre Brot-, Nudel-, Reis-, Kuchen-, Süßigkeiten- und Obstportionen immer weiter. Unterhalb von 50 Gramm Kohlenhydraten täglich erreichen Sie dann den Zustand der Ketose.

Maximal 20 bis 50 Gramm Kohlenhydrate

Nach dem Verzehr von Brot, Limo, Kuchen oder anderen kohlenhydratreichen Lebensmitteln steigt der Blutzuckerspiegel an und die Bauchspeicheldrüse schüttet Insulin aus, um den Zucker zu verwerten. Dieses lebenswichtige Hormon erfüllt viele weitere Aufgaben – es unterbindet jedoch auch die Ketonbildung. Deswegen strebt man bei einer ketogenen Ernährung niedrige Blutzucker- und Insulinspiegel an, indem nur sehr wenige Kohlenhydrate gegessen werden.

Manche Menschen müssen die Kohlenhydrate bis auf 20 Gramm täglich reduzieren, um in die Ketose zu gelangen und dort zu bleiben. Jeder Mensch hat also seine persönliche »Ketoseschwelle«. Der Lohn der Mühe: Sobald sich der Körper umgestellt hat, geht es den meisten Menschen bei ketogener Kost sehr gut, sie fühlen sich leistungsfähig, wach und munter.

Für Körper und Geist – oder: Was kann eine ketogene Kost?

Die Energiegewinnung aus Ketonen ist ein uralter, völlig natürlicher Vorgang, der uns beispielsweise nachts, wenn wir schlafen, sowie in Hunger- und Fastenzeiten das Leben rettet. Unser Körper braucht 24 Stunden Energie – vor allem die empfindlichen Zellen des Gehirns sind rund um die Uhr auf eine kontinuierliche Energiezufuhr angewiesen. Wenn wir nicht essen können oder wenn es nichts zu essen gibt, geht der Körper an seine Reserven, die genau dafür angelegt wurden: Herz, Leber und Muskeln können wunderbar Fett verbrennen, von dem selbst schlanke Menschen mehrere Kilo gespeichert haben. Doch das Gehirn braucht erst einmal Zucker, denn die meisten Fette können nicht schnell genug zu den Hirnzellen vordringen. Deswegen werden die Zuckerreserven (Glykogen) in der Leber abgebaut, um die Gehirnzellen mit Energie zu versorgen. Sind sie aufgebraucht, geht der Körper zunächst an seine Eiweißreserven, das heißt, er »verzuckert« seine Muskeln und andere Organe. Das ist jedoch gefährlich, denn die Organe sind lebenswichtig. Um sie zu erhalten, beginnt die Leber beim Fasten innerhalb weniger Tage damit, aus Fettbausteinen Ketone zu fabrizieren. Sie können – außer in der Leber – praktisch überall im Körper zur Energieversorgung verwendet werden. Und sie können wie Zucker leicht ins Gehirn gelangen. Über den Umweg der Ketone kann so auch das Gehirn Fette besser als »Treibstoff« nutzen.

Ketone: Supertreibstoff und Schutzschild

Die Ketone sind nicht irgendein schlechter Ersatztreibstoff. Im Gegenteil, sie wurden von Wissenschaftlern sogar als »Supertreibstoff« bezeichnet, denn sie »verbrennen« sauberer und rückstandsärmer als Zucker. Davon profitieren die Zellen in vielfältiger Weise. Ketone können nicht nur Energie liefern, sie schützen die Zellen auch vor schädlichen Einflüssen, beispielsweise vor oxidativem Stress und Entzündungsvorgängen.

Bei der ketogenen Ernährung macht man sich diese positiven Eigenschaften der Ketone zunutze, ohne dass gefastet werden muss – es wäre ohnehin kein Dauerzustand. Das Prinzip: Man isst deutlich mehr Fett, ausreichend (aber nicht zu viel) Eiweiß und sehr wenige Kohlenhydrate. Das Fett wird entweder von den Körperzellen direkt verwertet oder von der Leber in Ketone umgewandelt. Das Eiweiß erhält die Muskulatur. Und der weitgehende Verzicht auf Kohlenhydrate sorgt dafür, dass die Ketonbildung in der Leber nicht gestört wird.