

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

systemed

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto: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 der Autor 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.

1. Auflage 2022

© 2012 by systemed im riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2013-2016 im systemed Verlag.

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: systemed Verlag, Lünen

Umschlagabbildung: Studio Reiner Schmitz, München  
Abbildungen: Seiten 4, 7, 10, 11, 27, 28, 29: Studio L'Eveque, München;  
übrige Seiten: Studio Reiner Schmitz, München  
Layout und Satz: A flock of sheep, Lübeck; Andreas Linnemann, München  
eBook: ePUBoo.com

ISBN Print 978-3-95814-341-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-95814-342-5  
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95814-343-2



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



## **Inhalt**

### **Vorwort**

**Ein Lob auf das Fett - oder: Was bedeutet ketogen?**

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

**Die KetoPyramide**

**Wer darf **keine** ketogene Diät einhalten?**

**Die LOGI-Pyramide**

**Lebensmittel: Sie haben die Wahl!**

**Starthilfen**

**Die Rezepte**

**Besonders kohlenhydratarme Rezeptzutaten**

**Etiketten (richtig) lesen**

**Nützliche Internetseiten**

**Ihre persönliche Keto-Checkliste**

# Rezeptverzeichnis

## Frühstücke

Körnerbrot

Süßer Stuten

Erdbeer-Himbeer-Marmelade

Ketüsli

Kokosquark

Kahlenbecker Suppe

Warme Mandelspeise

Englisches Frühstück

Keto-Burger

Überbackenes Mozzarellabrot mit gedünsteten  
Champignons

## Hauptgerichte

Berner Würstchen

Räucherlachstatar

Rührei »Brillat-Savarin«

Schinkenröllchen

Gebackener Feta mit Gemüse

Flammkuchen

Chicorée gratin

Blumenkohl überbacken

Chili con Carne

Sauerkrautgemüse

Blumenkohlpüree

Käsesuppe

Brokkolicremesuppe mit Räucherlachs

Avocadokaltschale

Gemüsetaler  
Frischkäseklößchen  
Selleriestifte mit Kümmel  
Feldsalat mit Beeren und Walnüssen  
Frischkäse mit Avocado und Tomate

### **Süßes und Getränke**

Vanilleschaum  
Limettencreme  
Avocadomousse  
Mokkadessert  
Süße Pfannkuchen  
Cantuccini  
Erdbeerkuchen  
Quarktorte  
Nussknacker  
Rumkugeln  
Mandelkuchen  
Heiße Schokolade  
Mandelmilch

### **Keto-Shakes**

Süße Kraftshakes  
Keto-Shake Vanille-Erbeere  
Keto-Shake Zimt-Blaubeere  
Keto-Shake Minze-Melone  
Keto-Shake Birne-Ingwer  
Keto-Shake Café  
Keto-Shake Schoko  
Keto-Shake Papaya-Kokos  
Pikante Kraftshakes  
Keto-Shake Gurke-Minze

Keto-Shake Zaziki

Scharfer Keto-Shake Chili-Tomate

## Keto-Snacks

### **Brühen**

Hühnerbrühe

Rindfleischbrühe

## 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 Küchenexperimenten 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 4-10 % 3,3-8,3 %  
bzw.

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.***



**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**

## 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
	<b>Summe: 5,2 g KH</b>

### **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
	<b>Summe: 10,2 g KH</b>

**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 Brotscheibe 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.