

DIRK BALD

Ketogene ERNÄHRUNG

FÜR ANFÄNGER

**SCHNELL ABNEHMEN MIT DER KETO-DIÄT. KETOGENE DIÄT HEISST ABNEHMEN
OHNE HUNGERN, GANZ OHNE SPORT!**



Vorteile der ketogenen Ernährung

Das sind doch eine ganze Reihe von Personengruppen, die bei der Umsetzung der ketogenen Diät vorsichtig sein sollten bzw. für die diese Ernährung nicht geeignet sind. Wenn du aber in den Kreis der geeigneten Personen gehörst, dann kannst du dich freuen, denn diese Ernährung hat eine Vielzahl positiver Auswirkungen auf deinen Körper, von denen du profitieren kannst.

Vielleicht ist gerade deshalb die ketogene Ernährungsweise so bekannt und beliebt geworden. Und auch wenn diese Form der Verpflegung kein Allheilmittel sein mag, gibt es, anders als bei einem Großteil der Diäten, dennoch genug

Untersuchungen, um seine vielen positiven Einflüsse auf den Körper und die Gesundheit zu zeigen. Neben den vorteilhaften Auswirkungen bei Übergewicht kann die ketogene Diät unter anderem auch dabei helfen, einen schlechten Cholesterinspiegel zu regulieren und den Stoffwechsel anzukurbeln.

Außerdem zeigt sie günstige Effekte bei chronischen Krankheiten wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Alzheimer, Diabetes und einigen anderen. Doch auch als gesunder Mensch profitierst du von den reichlichen Vorteilen bei der ketogenen Ernährung, die dafür sorgen kann, dass du dich gesünder, vitaler und fitter fühlst:

Power im Alltag

Nicht nur durch die Abnahme von Gewicht kann dir die ketogene Ernährung helfen, mehr Power im Alltag zu haben, auch so wirst du schnell merken, dass du dich einfach belastbarer und fitter fühlst.

Bei normaler Ernährung gewinnt der Körper seine Energie, die notwendig ist, damit der Organismus funktioniert, aus den Kohlenhydraten, die hauptsächlich nach einer Nahrungsaufnahme vorhanden sind. Die Energiezufuhr erlebt also immer wieder Spitzen und Tiefpunkte und bei jedem der Tiefpunkte fordert der Körper mehr: Wir haben wieder Hunger.

Ein Organismus in Ketose hingegen bezieht die Energie, aus den Ketonkörpern, die durch den Umbau von Nahrungs- und Körperfett produziert werden. Fett ist im Körper immer mehr als genug vorhanden, weshalb es sich hier um eine sehr zuverlässige Energiequelle handelt.

Das Auf und Ab der Energieversorgung gehören der Vergangenheit an, der Körper hat ständig ausreichend Energie und verhilft dir zu mehr Power im Alltag.

Weniger Hunger

Durch die extrem kohlenhydrat- also zuckerarme Ernährung wird der Blutzucker- und Insulinspiegel im Körper reduziert und stabilisiert. Der schnelle Anstieg dieser beiden Werte beim Essen und der darauffolgende schnelle Abfall mit dem erneuten Gefühl von Hunger sind

somit Geschichte von gestern. Dein Hungergefühl sinkt dadurch ab.

Außerdem wirst du bei der ketogenen Ernährung durch die sehr fette Nahrung länger ein Sättigungsgefühl verspüren. Die so gefürchteten Heißhungerattacken und der bei anderen Diäten ständig vorhandene Hunger gehören der Vergangenheit an.

Gewichtsreduktion

Dieser extrem positive Effekt der ketogenen Diät führt zu einem weiteren sehr günstigen und bekannten Vorteil, der auch schon in dessen Namen steckt: „Diät“. Diese Ernährungsform kann dir dabei helfen, überschüssige Pfunde loszuwerden und dich von deinem Übergewicht zu befreien.

Das Gute daran ist, dass du grundsätzlich keine Kalorien zählen oder aufwändige Diät-Gerichte, Smoothies oder ähnliches vorbereiten musst.

Dadurch, dass du deinem Körper seine regelmäßige Energiequelle - die Kohlenhydrate - nimmst, ist er dazu gezwungen, sich anders mit Energie zu versorgen. Er wird die körpereigenen Fettreserven in Ketonkörper umbauen, die dem Organismus als „Kraftstoff“ dienen.

Anstatt also über die Nahrung aufgenommene Kohlenhydrate zu verbrennen und überschüssiges Fett einzulagern, werden vorhandene Reserven abgebaut, was sich wiederum auf der Waage bemerkbar macht.

Auch wenn es anfangs durchaus einmal

ein bis zwei Wochen dauern kann, bis die ersten Ergebnisse messbar feststellbar sind, ist die ketogene Diät dennoch empfehlenswerter als herkömmliche Low-Fat-Diäten, bei denen man in sehr kurzer Zeit sehr viel Gewicht verliert.

Denn diese schnelle Gewichtsabnahme ist hauptsächlich auf den Wasserverlust und den Abbau der Muskelmasse des Körpers zurückzuführen, was dann, wenn man sich wieder normal ernährt, zu dem unerwünschten Jojo-Effekt führt.

Studien haben sogar ergeben, dass man bei der ketogenen Diät trotz der sehr fettreichen Nahrung effektiver und sehr viel mehr, teilweise sogar mehr als doppelt so viel Gewicht abnehmen kann, als bei gewöhnlichen Diäten, bei denen man auf eine fett- und kalorienreduzierte Ernährung achtet.

Hier spielen auch die verbesserte Insulinsensibilität und der niedrigere Blutzuckerspiegel eine wichtige Rolle für den Erfolg der ketogenen Ernährung, da so die gefürchteten Heißhungerattacken vermieden werden.

Stabiler Blutzuckerspiegel

Durch die kohlenhydratarme Ernährungsweise wird der Stoffwechsel nicht nur in Schwung gebracht, sondern auch flexibler. Der Körper kann also leichter zwischen Fett und Zucker als Energielieferant wechseln. Ein Organismus in Ketose hat einen stabil niedrigen Blutzucker und kommt daher sehr viel leichter mit langen Essenspausen zurecht, da auch das Gehirn durch die Ketonkörper gut versorgt wird.

Auch die negativen Effekte wie Heißhungerattacken, Schwindel, Müdigkeit oder schlechte Laune bleiben nach der Umstellungsphase aus.

Positiver Einfluss auf Herzkrankheiten
Der stabil niedrige Blutzuckerspiegel und die Reduktion an Körperfett wirken sich positiv auf den Blutdruck aus und verbessern auch den HDL-Cholesterinspiegel. Eselsbrücke: **Hab Dich Lieb Cholesterin ;)**

Sind die beiden Werte jedoch im Ungleichgewicht, so können sie für Herzkrankheiten verantwortlich sein.

Verbessertes Hautbild

Der durch den Verzicht von Zucker niedrig gehaltene Blutzucker- und Insulinspiegel kann sich auch äußerst positiv auf das Hautbild auswirken und für ein schöneres Hautbild sorgen.

Linderung oder gar Heilung von Diabetes Typ 2

Die ketogene Ernährung wirkt sich auch