

KETOKÜCHE *kennenlernen*

EINE EINFÜHRUNG IN DIE
KETOGENE ERNÄHRUNG

MIT ÜBER
40
REZEPTEN

Ulrike Gonder und Anja Leitz

systemed

Leber genug Fett zur Verfügung zu stellen. Wer NICHT abnehmen will, soll, muss oder darf, kann alles dazu nötige Fett füttern.

10 Gramm Kohlenhydrate stecken etwa in ...



400 g Papaya



400 g Blumenkohl



330 g Cocktailtomaten



240 g Weißkohl



210 g Himbeeren



210 g Möhren



200 g Zwiebeln



180 g Erdbeeren



160 g Paprika, rot



135 g Heidelbeeren



100 g Erbsen, grün, Konserve



90 g Apfel



80 g Birne



70 g Pellkartoffeln



50 g Radieschen



30 g Pumpernickel-Taler
(3 St.)

Wer Körperfett abbauen möchte, muss möglichst viel Fett aus den körpereigenen Depots mobilisieren. Und das gelingt nur, wenn die Kohlenhydrate drastisch reduziert werden. Sie müssen dann nicht so viel Fett essen wie jemand, der sein Gewicht halten oder steigern möchte, aber dennoch mehr als üblicherweise empfohlen wird. Durch die deutlich verminderte Kohlenhydratmenge werden Sie dennoch gut gesättigt und lange satt sein (weil das Fettdepots erhaltende Insulin sinkt), sodass das Abnehmen trotz höherer Fettzufuhr gelingt. Sie sehen, mit der ketogenen Ernährung haben Sie ein Werkzeug in der Hand, das Sie ganz nach Ihren Wünschen individuell einsetzen können.

Muss ich jetzt alles abwiegen?

Nein. Alle praktisch kohlenhydratfreien Lebensmittel wie marmoriertes Fleisch, fetten Käse, fette Fische, Eier, Avocados, Butter, Fette und Öle dürfen Sie nach Belieben bis zur Sättigung genießen. Auch Blattsalate, Sellerie, Spargel, Spinat, Brokkoli und andere stärkearme Gemüse können und sollten Sie auch in üblichen Portionen genießen.

Und während anderswo stets zum genauen Wiegen und Berechnen von Obst, Rüben und Milchprodukten aufgefordert wird, gehen wir hier einen anderen, wie wir finden genussvolleren Weg: Die Gerichte aus Anjas Ketoküche sind so komponiert, dass sie nicht nur vorzüglich schmecken, sondern Sie mit hoher

Wahrscheinlichkeit in die Ketose befördern. Hier stimmt die Mischung von vornherein: Fette und fettreiche Lebensmittel als Hauptkomponenten, dazu moderate Mengen an Eiweißlieferanten wie Käse, Fleisch, Quark und Eier und einige wenige kohlenhydrathaltige Lebensmittel. Daher brauchen Sie nicht alles genau abwiegen, Sie können einfach essen und genießen.

Woher weiß ich dann, ob ich in Ketose bin?

Manche Ketofans spüren es »irgendwie«, wenn genug Ketone im Blut kreisen, weil sie sich dann besonders energiegeladen oder konzentrationsfähig fühlen. Andere berichten von einem bestimmten »Mundgefühl«. Darauf sollten Sie sich aber zumindest anfangs nicht verlassen. Gerade weil wir Sie nicht mit grammgenauen Salatblatt-Angaben nerven möchten, sollten Sie regelmäßig messen, ob Sie in Ketose sind.

Am einfachsten und preiswertesten sind Urin-Teststäbchen, die für wenige Euro in jeder Apotheke oder im Internet erhältlich sind. Mit ihnen lassen sich die beiden Ketone Azetoazetat und Azeton im Urin nachweisen. Die Messstäbchen verfärben sich dann meist lila (bitte die jeweilige Packungsbeilage genau beachten!).

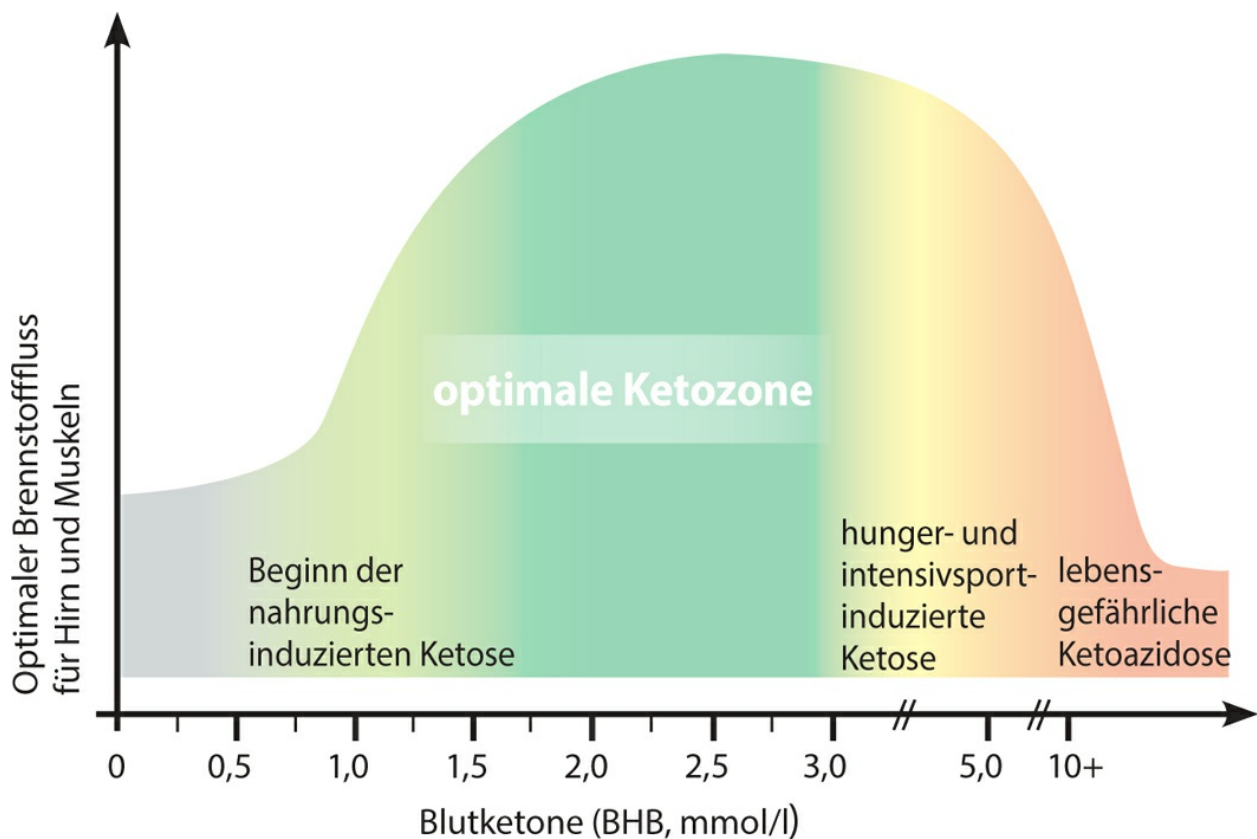
Am besten misst man nachmittags oder gegen Abend. Ungünstig ist es, direkt nach anstrengenden körperlichen Aktivitäten zu messen, weil die Ketone dann komplett aufgebraucht sein können, sodass keine ausgeschieden werden, obwohl man in Ketose ist. Zudem kann es sein, dass der Körper mit der Zeit immer weniger Ketone im Urin ausscheidet. Für den Anfang können die Urin-Teststäbchen jedoch eine gute Hilfestellung sein, um zu erkennen, ob Sie Ihren Kohlenhydratkonsum weit genug reduziert bzw. Ihren Fettkonsum deutlich genug gesteigert haben und in Ketose sind.

Ist dies nicht der Fall, müssen Sie bei den nächsten Mahlzeiten entweder den Fettanteil der Gerichte erhöhen oder den Kohlenhydrat- und Eiweißanteil weiter senken. Sie können dies durch eine geschickte Auswahl unserer Rezepte tun oder durch Zugabe eines fettreichen Dips, von Butter, Sahne oder Öl zur Mahlzeit. Die Kennzeichnung der Lebensmittel sowie Internetseiten wie fdb.info informieren Sie über die Nährstoffgehalte vieler Lebensmittel.

Genauer als die Urinmessung, aber auch etwas aufwendiger ist die Messung des dritten Ketonkörpers Beta-Hydroxy-Buttersäure (BHB) im Blut. Für ein optimales Stoffwechselluning empfehlen wir Ihnen, in den ersten vier Wochen täglich und danach zweimal wöchentlich Ihren Blutzucker und Ihren BHB-Wert zu messen. Dazu gibt es kleine Geräte, die mithilfe von Teststreifen und einem Blutropfen aus der Fingerbeere eine rasche und unkomplizierte Analyse beider Werte erlauben.

Die Geräte messen den Wert des Ketons Beta-Hydroxy-Buttersäure (BHB) im Blut in Millimol pro Liter (mmol/l). In einigen Ländern ist die Angabe dieses Wertes in Milligramm pro Deziliter (mg/dl) üblich. Dabei entspricht 1 mmol/l rund 10 mg/dl.

Während man im Internet (nach Ketonmessgerät suchen) meist preiswerte Geräte findet, sind die Teststäbchen für die Blutketonmessung leider noch immer relativ teuer. In Deutschland müssen Sie mit rund 2 Euro pro Messung rechnen, in Österreich sind die Streifen etwas günstiger zu haben. Wir hoffen, dass diese Geschäftspolitik sich bald einmal ändert. Es gibt noch weitere Methoden, doch mit einer BHB-Messung im Blut bekommen Sie eine gute Auskunft darüber, ob und wie sehr Sie sich in Ketose befinden.



Quelle: Volek, JS, Phinney, SD: The art and science of lowcarbohydrate performance. Beyond Obesity LLC, 2012

Welche Werte sind erstrebenswert?

Da jeder Mensch anders »tickt« und kein Organismus wie der andere verdaut und verstoffwechselt, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Ihre Keton- und Blutzuckerwerte messen! Ihr Vorteil: Sie lernen Ihren Stoffwechsel besser kennen

und können genau sehen, welche Rezepte Ihre Fettverbrennung stärker ankurbeln und Ihre Leber zu einer stärkeren Ketonbildung anregen und welche Rezepte sich optimal auf Ihren Blutzuckerspiegel auswirken. Mit diesen Erfahrungen und Anjas Ketorezepten können Sie Ihren individuellen, optimalen Ketolifestyle gestalten.

Ihr Ziel sollte sein, dass sich Ihr morgendlicher Nüchternblutzuckerwert in Richtung 5 mmol/l (= 90 mg/dl) senkt und nach vier Ketowochen unter diesem Wert bleibt.

Liegt er höher, haben Sie für Ihre individuelle Ketoseschwelle vermutlich zu viele Kohlenhydrate gegessen. Je mehr Fett Sie am Abend essen, umso besser die Blutzuckerregulation und die Versorgung mit Ketonen in der Nacht.

Ihr Ketonwert im Blut sollte idealerweise zwischen 0,8 und 3 mmol/l liegen.

Liegt er unter 0,5 mmol/l, sind Sie nicht in Ketose. Liegen Sie deutlich über 6, droht eine Übersäuerung des Stoffwechsels (Ketoazidose), die gesundheitsschädlich ist.

Sollte der äußerst unwahrscheinliche Fall eintreten, dass sowohl Ihre Blutzucker- als auch Ihre Ketonwerte hoch sind, z.B. Zucker über 8,2 mmol/l (= 150 mg/dl) und Ketone über 6 mmol/l, wie es etwa bei schlecht eingestelltem Diabetes passieren kann, brechen Sie die ketogene Ernährung bitte sofort ab und suchen Sie dringend ärztlichen Rat.

Werte zwischen 0,5 und 1 mmol/l zeigen an, dass Ihre Leber überwiegend Ketone aus Nahrungsfett bildet, vermutlich jedoch kein Körperfett abgeschmolzen wird. Davon können Sie erst ab etwa 1 mmol/l ausgehen. Dann profitiert auch Ihr Gehirn spürbar und Sie bilden genügend Ketone, um damit durch die Nacht zu kommen.

Um Ihren Körper und seine Reaktionen auf verschiedene Lebensmittel genauer kennenzulernen, sollten Sie nicht immer zur selben Zeit messen, sondern auch mal variieren: Wie sieht Ihr Ketonwert nüchtern aus, nach 12 oder 15 Stunden Nahrungskarenz? Wie am Abend vor oder nach einem der Ketogerichte? Je genauer Sie Ihren Stoffwechsel kennenlernen, umso besser können Sie regulierend eingreifen.

Wie lange und wie streng?

Die Antwort auf diese Frage richtet sich danach, was man mit der ketogenen Ernährung erreichen möchte. Wer damit abnehmen will, wird einen anderen Zeit- und Ernährungsplan haben, als ein Krebskranker oder ein Mensch mit MS oder Epilepsie oder Migräne oder jemand, der die Ketose einfach nur einmal ausprobieren möchte.