



Happy Carb

BETTINA MEISELBACH



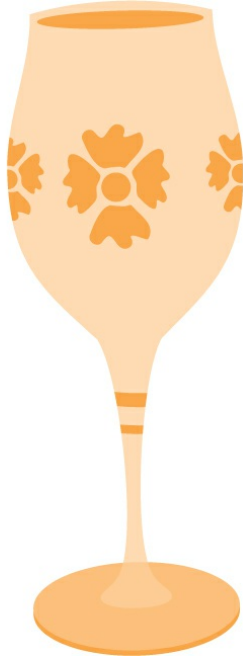
Das Keto-
Kochbuch

Genussvoll abnehmen
mit den 55 besten Keto-Rezepten

systemed

Ja, die ersten Tage können hart sein, und es ist nicht unwahrscheinlich, dass Sie sich auch mal schlecht fühlen werden, fast krank. Man nennt das auch die Keto-Grippe, die jeden mehr oder weniger stark erwischt und die einfach eine körperliche Reaktion ist auf die schwindenden Kohlenhydrate und die noch mangelnde Fähigkeit, die Energie aus Fett zu erzeugen. Falls Sie aus einer sonst moderaten Low-Carb-Variante umsteigen und Keto machen, so fällt die Umstellung ungleich leichter als bei Menschen, die aus vollem Kohlenhydratbetrieb ganz ungeübt auf Keto umsteigen. Aber seien Sie gewiss: Keine Keto-Grippe dauert ewig. Los geht es etwa an Tag drei bis fünf der Umstellung, und eine Woche später ist der Spuk in der Regel überstanden. Lassen Sie sich nicht entmutigen und geben Sie nicht auf, auch wenn das Gefühl, dass die Ernährungsweise einem nicht guttut, während der Keto-Grippe sehr drängend werden kann. Hier einige Tipps, damit Sie stabiler in das neue Keto-Leben starten können:

- Beginnen Sie mit der Umstellung am besten mitten in der Woche, damit Sie, wenn die Keto-Grippe Sie erwischt, das Wochenende haben, um sich zu schonen. Oder das Unterfangen gleich gemütlich in einem Urlaub starten, denn da können Sie sich komplett und entspannt auf die neue Ernährungsform einlassen. Übrigens fällt der Übergang im Winter leichter als im Sommer.
- Starten Sie keine Keto-Umstellung, wenn Sie unter totalem Stress stehen und ein Umzug, eine Hochzeit oder ein anderer maximaler Stressor in den folgenden Tagen ansteht. Keto ist sowieso keine Diät, mit der Sie sich in drei Tagen in ein zwei Größen zu kleines Hochzeitskleid schießen können.
- Mit dem Verlust der Kohlenhydratspeicher geht Wasser verloren und damit auch Salz. Dadurch sinkt der Blutdruck, und man fühlt sich blümerant, bekommt also Kopfschmerzen, Schwindel bis hin zur Übelkeit. Daher die Speisen etwas stärker salzen als gewohnt. Wer süß in den Tag startet, sollte zusätzlich ein Glas leicht gesalzenes Wasser trinken.
- Ansonsten viel trinken und dabei zu einem Mineralwasser greifen, das reichlich Mineralien enthält.



WAS ESSEN, WENN KETONKÖRPER ENTSTEHEN SOLLEN?



Nichts hilft, wenn es nicht schmeckt.

Woran scheitern die meisten Ernährungsveränderungen? An dem Umstand, dass es nicht schmeckt und weil die neue Ernährungsform häufig als umständlich empfunden wird. Das Durchhaltevermögen schrumpft deutlich, wenn das Neue zu weit weg davon ist, was die Menschen gewohnt sind.

Von daher geht es hier bei mir nicht um die ketogene Perfektion, sondern um einen alltagstauglichen Lifestyle mit leckeren Rezepten, die nicht den Eindruck vermitteln, öde Gesundheitskost zu sein. Wohlwissend, dass man natürlich komplett auf künstliche Zutaten verzichten sollte, man Milchprodukte ächten könnte und auch sonst alles viel dogmatischer betrachten könnte. Da kann aber jeder die für sich passenden Entscheidungen treffen, muss dann bei meinen Rezepten an der einen oder anderen Stelle etwas ab- oder zugeben. Zu meinem Glück macht die Ketonkörperproduktion da messbar weniger enge Vorgaben als so mancher artgerechte Paläo-Vegan-Keto-Mufti.



Was kommt denn nun ketokonform auf den Teller?

Selbst wenn das Kohlenhydratfenster klein ist, passt doch eine ganze Menge Gemüse auf den Keto-Teller.

Für 5 Gramm Kohlenhydrate dürfen Sie beispielsweise bei einer Mahlzeit jeweils die folgende Gemüsemenge futtern:

- Aubergine: 201 Gramm
- Blumenkohl: 217 Gramm
- Brokkoli: 185 Gramm