

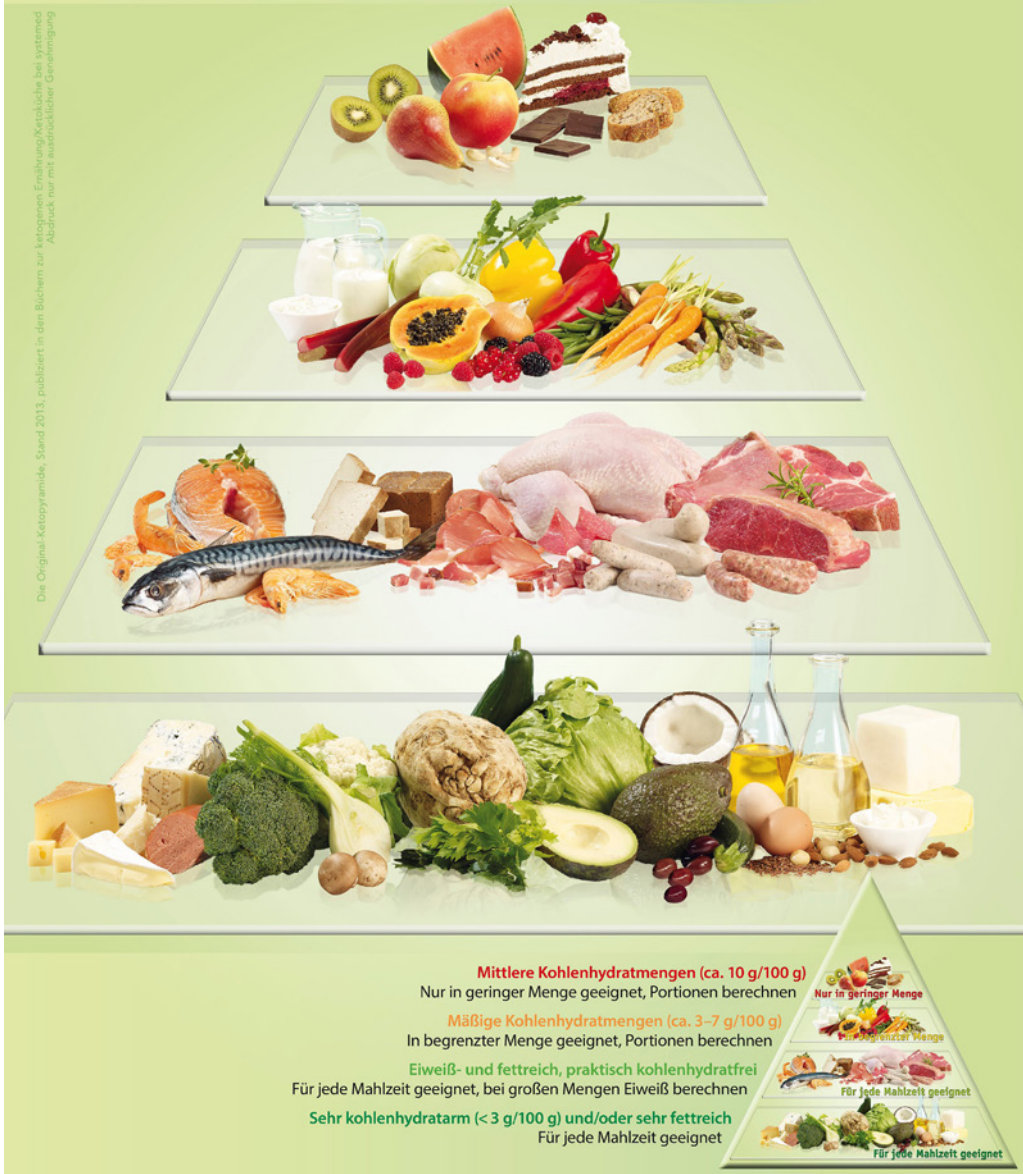
Die Keto-Pyramide

für eine ketogene Ernährung mit 20 bis 50 g Kohlenhydraten pro Tag

Bei einer ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate drastisch reduziert und mehr Fette gegessen. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen. Eine ketogene Ernährung kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.

→ Bitte fragen Sie vor einer Ernährungsumstellung Ihren Arzt, ob ggf. ein medizinischer Grund gegen eine ketogene Ernährung vorliegt (selten!)

Die Original-Ketopyramide, Stand 2013, publiziert in dem Buchem: Ernährung/Ketogene bei systemisch
Abstrakt, nur mit autorisierter Genehmigung



Was Sie bei einer ketogenen Ernährung NICHT essen

Zucker- und stärkereiche Lebensmittel lassen wir links liegen. Sie nützen uns nicht und würden die Ketonbildung stören. Dazu gehören übliche Brote, Gebäcke, Kekse, Kuchen, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Süßigkeiten, süße Getränke, allzu süßes Obst, übliche Eiscremes, Desserts, Cocktails und dergleichen. Doch keine Sorge, wie unsere Rezepte zeigen, gibt es für alles leckere ketotaugliche Alternativen. Das Weglassen von Getreideprodukten aus Weizen, Gerste und Roggen bringt als weiteren Vorteil mit sich, dass die Ernährung damit auch glutenfrei wird. Das Klebereiweiß Gluten bereitet nämlich vielen Menschen Beschwerden und sollte vor allem bei Darm- und Autoimmunerkrankungen eingeschränkt werden.

Was Sie bei einer ketogenen Ernährung trinken

- Wasser, gerne auch zuckerfrei aromatisiert zum Beispiel mit Kräutern, Gurkenscheiben, Himbeeren, Ingwerstückchen etc. oder mit einem Duftring (siehe Seite 296, bei den Bezugsquellen),
- zuckerfreie Tees aller Art wie Schwarztee, Grüntee, Kräutertee, Roiboostee, Hibiskustee,
- zuckerfreien Kaffee.

Wer seinen Tee oder Kaffee nicht schwarz trinkt, kann einen Schuss Sahne, Mandeldrink oder Sojabarista zugeben. Zum eventuellen Süßen bitte nur zuckerfreie Alternativen verwenden, die den Insulinspiegel nicht erhöhen (siehe Seite 32). Kakao, Smoothies oder Mixgetränke können Sie mit einem Sahne-Wasser-Mix, Kokosmilch oder einer zuckerfreien pflanzlichen Milchalternative wie zum Beispiel Mandeldrink herstellen.

Als Mahlzeitenersatz und Keto-Booster kann ein Bulletproof-Coffee (englisch für »schusssicherer Kaffee«, weil er sicher zur Ketose führt) dienen. Das ist ein schwarzer Kaffee, der kräftig mit MCT-Öl (siehe Seite 26) und etwas Butter verquirlt wird. Tipp: Schmeckt viel besser, als es klingt!

Die Wirkung von Alkohol

Während der Umstellung auf eine ketogene Ernährung hat die Leber erst einmal genug damit zu tun, mehr Ketone zu bilden. Auch wer regelmäßig Medikamente einnimmt, sollte seine Leber nicht zusätzlich mit dem Abbau von Alkohol belasten. Und für alle, die abnehmen wollen, gilt: Alkohol bremst die Fettverbrennung und ist deswegen kontraproduktiv.

Wenn keine medizinischen Gründe dagegensprechen, können Sie nach der Umstellung ein Glas extra trockenen Wein, Sekt oder Apfelwein zum Essen trinken. Spirituosen enthalten keine Kohlenhydrate, insofern sind sie zwar ketogeeignet, aufgrund ihres hohen Alkoholgehalts aber dennoch mit Vorsicht zu genießen.

Klippen umschiffen und Anfängerfehler vermeiden!

Wenn Sie sich für eine ketogene Ernährung entschieden haben, müssen Sie sich möglicherweise auf Gegenwind gefasst machen – aus der Familie, von Freunden und vielleicht auch ihrem therapeutischen Team, sofern dies sein Ernährungswissen seit der Ausbildung nicht mehr aufgefrischt hat. Deswegen ist es hilfreich, wenn Sie sich vorab gut informieren und mit Ihren Therapeuten besprechen. Sie sollten sich zwar nicht ins Bockshorn jagen lassen, es gibt aber auch (seltene) Situationen, in denen Sie sich auf keinen Fall ketogen ernähren dürfen (siehe Seite 20). Ansonsten gilt: Wer zum Beispiel an Diabetes, Bluthochdruck, Krebs oder einer neurologischen Erkrankung leidet, muss unbedingt vorab seine Ärzte von der geplanten Ernährungsumstellung in Kenntnis setzen. Denn zu Beginn der Ernährungsumstellung und bei Krankheiten ist es nötig, regelmäßig die Laborwerte bzw. den Blutdruck zu kontrollieren. Es kann zudem notwendig werden, die Medikamentendosis zu verringern – und das sollten Sie keinesfalls auf eigene Faust tun. Zudem kann es bei manchen Krankheiten wichtig sein, die Ernährung mit anderen Therapiemaßnahmen zu koordinieren. Also: erst besprechen, messen, dann umstellen!

Bei sehr vielen Menschen klappt die Umstellung auf ketogene Ernährung reibungslos. Bei manchen kann es aber zu Beginn zu leichten Beschwerden kommen. Diese sogenannte »Keto-Flu« (englisch für »Ketogrippe«, hat aber nichts mit einer Virusinfektion zu tun) kann ein paar Tage dauern. Sie lässt sich mit den folgenden Tipps meist verhindern oder doch abmildern:

- Reichlich trinken! Faustregel: 1 Liter pro 25 Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Warum? Zu Beginn einer ketogenen Ernährung scheidet der Körper mehr Wasser aus. Wird das nicht ausgeglichen, kann es zu Kopfschmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder Verstopfung kommen.
- Nicht am Salz sparen! Mit dem Wasser gehen anfangs auch mehr Salze (Mineralstoffe) verloren und die müssen »nachgefüllt« werden, um die genannten Beschwerden zu vermeiden. Also normal salzen und täglich eine Tasse salzige Fleisch- oder Gemüsebrühe trinken. Bei Beschwerden wie Schwindel, Krämpfen oder Kopfschmerzen einen halben Teelöffel Salz in einem Glas Wasser auflösen und trinken.

- Genug Ballaststoffe essen! Werden nicht ausreichend Salat, Gemüse, Pilze oder Samen gegessen, kann es zu Darmproblemen oder vorübergehender Verstopfung kommen. Dann helfen Flohsamenschalen oder Leinsaat – dazu müssen Sie jedoch immer reichlich trinken!
- Den Körper bei der Umstellung auf die fettreichere Ernährung unterstützen! Dazu ist es ratsam, die Mengen langsam zu steigern, vor allem, wenn die Ernährung zuvor sehr fettarm war. Pflanzliche Bitterstoffe helfen bei der Fettverdauung und -verwertung und vorübergehend können Sie dazu auch Enzyme einnehmen.
- Für ein förderliches Umfeld sorgen! Wer seine Ernährung radikal umstellt, sollte nicht noch mit Freunden, Familie oder Kollegen disputieren müssen. Hilfreich kann es sein, die Umstellung im Vorfeld gut zu planen, mit seinem Umfeld zu besprechen und – falls nicht ohnehin selbstverständlich – um Unterstützung zu bitten.

Die Zeitfrage

Wer sich zum ersten Mal ketogen ernährt, sollte seinem Körper mindestens vier Wochen Zeit für die Umstellung geben. Keto mal eben für drei Tage ausprobieren? Das macht keinen Sinn, dann lassen Sie es lieber. In einer so kurzen Zeit wird die Umstellung des Organismus nicht gelingen und dann können Sie auch die Vorteile der Ketose nicht spüren.

Wie lange keto sinnvoll ist? Auch das lässt sich nicht pauschal sagen. Allerdings ist niemand verpflichtet oder gar gezwungen, sich lebenslang ketogen zu ernähren – es ist eher eine Ernährung für bestimmte Lebensphasen. Gleichwohl gibt es Menschen, die es über Jahre und Jahrzehnte tun oder denen dies aufgrund einer schweren Erkrankung zu empfehlen ist. Wie lange Sie ketogen essen, hängt also von Ihren Zielen und von Ihrem Gesundheitszustand ab – und natürlich davon, wie lange Sie sich mit dieser Ernährungsform wohlfühlen.

Wer abnehmen möchte, wird sich anfangs konsequenter ketogen ernähren und dann bis zum Erreichen des Zielgewichts allmählich lockern. Anschließend sollte die Ernährung so gewählt werden, dass das erreichte Gewicht gut gehalten werden kann und eine langfristige Umstellung der zuvor schädlichen Gewohnheiten gelingt. Ähnliches gilt für Diabetiker, Bluthochdruckpatienten und für Menschen mit Haut- oder Darm-erkrankungen. Bei einer neurologischen oder fortschreitenden Erkrankung sprechen gute Gründe dafür, die ketogene Ernährung längerfristig einzuhalten. Wer sich ketogen ernährt, um seine körperliche oder geistige Leistungsfähigkeit zu fördern, wird sie eher phasenweise und situationsbedingt einsetzen.

Moderate Low-Carb-Ernährung für danach oder zwischendurch

Für die Zeit nach und zwischen Phasen einer ketogenen Ernährung empfehlen wir, sich weiterhin gesund, pflanzenbetont, mit »echten« Lebensmitteln, gesunden Fetten und nicht allzu vielen Kohlenhydraten zu ernähren. Mit anderen Worten: Wer sich aus der ketogenen Ernährung wieder ausschleicht oder sie nur phasenweise anwendet, kann die Fette etwas reduzieren und nach und nach wieder verträgliche, nährstoff- oder ballaststoffreiche Kohlenhydratquellen wie Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis, Quinoa, süßeres Obst, handwerklich hergestelltes Sauerteigbrot und dergleichen einführen. Es gibt jedoch auch dann keinen Grund, fettreiche Lebensmittel zu fürchten oder große Mengen an Kohlenhydraten zu essen bzw. zu trinken. Wer das Wohlgefühl mit einer gesunden Low-Carb-Ernährung einmal erlebt hat, möchte es ohnehin nicht mehr missen. Wenn Sie kohlenhydratmäßig etwa bei der Hälfte dessen landen, was Durchschnittsdeutschland isst, liegen Sie schon ganz gut. Das heißt: bis etwa 25 Prozent der täglichen Kalorien in Form von »Carbs«. Das wären bei einem Energiebedarf von 2000 Kilokalorien maximal 125 Gramm Kohlenhydrate täglich. Mehr müssten Sie sich erst durch körperliche Aktivität »verdienen«.

Wer abbrechen oder wer es später noch einmal versuchen sollte

Wer alle Möglichkeiten der Unterstützung und therapeutischen Begleitung ausgeschöpft hat und sich dennoch auch nach Tagen bis Wochen unter ketogener Ernährung nicht wohlfühlt, wer hungrig bleibt oder trotz Behebung der Anfängerfehler nicht in Ketose kommt, sollte abbrechen. Denn auch die ketogene Ernährung soll ja schmecken, sättigen und Spaß machen. Möglich, dass Sie in diesem Fall zu den wenigen Menschen gehören, für die eine ketogene Ernährung keine Option ist. Es gibt aber auch Lebensumstände, die eine Ernährungsumstellung auf Ketose erschweren. Dazu gehören beispielsweise nervlich aufreibende Phasen, denn auch das Stresshormon Kortisol spielt im Zucker- und Fettstoffwechsel mit und kann eine Ketose verhindern oder erschweren. Meist genügt es dann, erst einmal den Stress abzubauen und sich mit nährstoffreichen Lebensmitteln und gesunden Fetten moderat low-carb (kohlenhydratreduziert, ca. 125 bis 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag) zu ernähren. Vielleicht ebnet sich dadurch später einmal ganz natürlich der Weg in die Ketose.

Wie streng Sie sein sollten

Am Anfang auf jeden Fall streng, das heißt: Halten Sie sich an die Regeln (maximal 50 Gramm Kohlenhydrate täglich und gegebenenfalls mehr Fett), bis der Körper weiß, was Sie von ihm wollen und sich umgewöhnt hat. Eine ketogene Ernährung ist eine bedeutende Umstellung für Ihren Stoffwechsel und dafür sollten Sie ihm mindestens