LEANNE VOGEL

DAS ERFOLGREICHSTE

KETO-BUCH DER WELT

DIE KETO DIÄT

125

LECKERE REZEPTE

UND

5 MAHLZEITENPLÄNE

FÜR JEWEILS 4 WOCHEN

MIT LOW CARB HIGH FAT GEWICHT VERLIEREN, ENERGIE GEWINNEN UND DAUERHAFT DAS WOHLBEFINDEN STEIGERN

riva

LEANNE VOGEL

DIE KETO DIÄT

MIT LOW CARB HIGH FAT
GEWICHT VERLIEREN,
ENERGIE GEWINNEN
UND DAUERHAFT DAS
WOHLBEFINDEN STEIGERN

125

LECKERE REZEPTE
UND
5 MAHLZEITENPLÄNE
FÜR JEWEILS 4 WOCHEN

Tragen Sie sich jetzt unter **www.keto-fans.de** für unseren Newsletter ein und erhalten Sie zu neuen Veröffentlichungen Leseproben und kostenlose Rezepte!

riva

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

Für Fragen und Anregungen:
info@rivaverlag.de

Wichtige Hinweise:
Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Ernährungsberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin 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.

2. Auflage 2022
© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Türkenstraße 89
80799 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2017 in den USA bei Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc. unter dem Titel *The Keto Diet*. Copyright © 2017 by Leanne Vogel. All Rights Reserved. Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt Publishing Inc. c/o Simon & Schuster, Inc.

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.

Übersetzung: Gerrit J. ten Bloemendal
Redaktion: Caroline Kazianka
Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt
Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Leanne Vogel und Nathan Elson
Satz: Paul Post
Druck: Prime Rate Kft, Budapest
Printed in Hungary

ISBN Print 978-3-7423-0541-1
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0110-6
ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0111-3

Wir produzieren nachhaltig
www.m-vg.de

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter
www.rivaverlag.de
Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter
www.m-vg.de

Für Kevin

Danke, dass du auf Leitern geklettert bist, um das beste Bild zu schießen, dass du mir Halt gibst, mich dabei unterstützt, ehrlich zu mir selbst zu sein, immer an mich glaubst, mich anspornst weiterzuarbeiten, anstatt im Büro herumzutanzen, und dafür, dass du an meiner Seite warst, wenn wir dem Ganzen mal entfliehen mussten …

In ewiger Liebe.

INHALT

EINFÜHRUNG / 7

Hallo, ich bin Leanne / 9

Eine völlig neue »Diät« / 12

Den Zustand deines Körpers bestimmst nur du / 16

Beim Abnehmen geht es nicht nur um Kalorien / 18

Über dieses Buch / 19

TEIL 1: WAS IST KETOGENE ERNÄHRUNG? / 23

Kapitel 1
WAS IST KETO UND WARUM SOLLTEST DU MITMACHEN? / 24

Was löst ketogene Ernährung im Körper aus? / 25

Paleo- und Low-Carb-Ernährung / 27

Für wen eignet sich die Keto-Diät? / 29

Was ist mit dem Cholesterin? Und andere Bedenken bei fettreicher Ernährung / 31

Kapitel 2
FIFTY SHADES OF … KETO-DIÄT: TU DAS, WAS DIR HILFT / 35

Eiweiß und die Probleme bei der Standard-Keto-Diät / 36

Lust auf Kohlenhydrate? Dann nur zu! / 38

Die Keto-Diät anpassen / 44

Kapitel 3
DIE KETO-PRAXIS / 56

Makronährstoffe überwachen / 56

Woher weißt du, dass du in Ketose bist? / 63

Was erwartet dich bei der Keto-Diät? / 66

Fasten und Ketose – das Traumpaar / 68

Workouts und ketogene Ernährung / 73

Ergänzungsmittel / 76

Kapitel 4
DIE KETO-DIÄT UNTERWEGS: EINKAUFEN, ESSEN GEHEN UND REISEN / 79

Lebensmittelpreise / 79

Reisetipps / 82

Ketogen essen im Restaurant / 84

Kapitel 5
PROBLEME ERKENNEN UND BEHEBEN / 87

Wie überwindet man eine Stagnation beim Abnehmen? / 87

Keto-Grippe / 92

Physiologische Insulinresistenz / 94

Akne / 95

Verstopfung / 96

Mundgeruch / 97

Kopfhautprobleme: Schuppen, Juckreiz … / 97

Verminderte Alkoholtoleranz / 98

Erhöhte Cholesterinwerte / 98

Haarausfall / 98

Schlafstörungen / 100

Keto-Ausschlag / 100

Fettadaptiert und trotzdem Probleme / 101

TEIL 2: KETOGEN ESSEN / 103

Kapitel 6
NAHRUNGSMITTEL: DIE GUTEN, DIE SCHLECHTEN UND DIE BÖSEN / 104

Was darfst du essen und was nicht? / 104

Nahrungsmittelqualität / 108

Keto-Powerfoods / 109

Nahrungsmittellisten / 113

Süßungsmittel / 116

Alkohol / 117

Kokosprodukte / 119

Fermentierte Nahrungsmittel / 121

Salz / 122

Anpassungen für besondere Diäten / 126

Kapitel 7
TOLLE FETTE, SCHLECHTE FETTE UND GANZ ÜBLE FETTE / 129
Gesättigte Fettsäuren / 130
Einfach ungesättigte Fettsäuren (EUFs) / 130
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren (MUFs) / 131
Transfette / 131
Praktischer Speiseöl-Ratgeber / 133
Das gute MCT-Öl / 138
Fette und Öle für die Keto-Diät / 139
Fette in der Vollwertkost / 140

Kapitel 8
LEBEN OHNE GETREIDE UND MILCHPRODUKTE / 143
Milchfrei leben: die Optionen / 143
Getreidefrei leben / 145

TEIL 3:
KETO IN DER KÜCHE / 148

Kapitel 9
KETO-GRUNDSÄTZE / 149
Knochenbrühe / 149
Kohlenhydratarme Nudeln / 151
Nüsse und Saaten vorbereiten / 153
Fett auslassen – wie und warum / 156

Kapitel 10
KETOGEN KOCHEN: TIPPS, TRICKS, STRATEGIEN / 159
Eintopf / 159
Tricks und Erleichterungen / 161

Kapitel 11
DIE REZEPTE VERWENDEN / 163
Küchengeräte und -utensilien / 163
Zutaten / 165
Die Rezepte im Detail / 170

Kapitel 12
ESSENSPLÄNE UND EINKAUFSLISTEN / 172
Klassische Keto-Diät / 174
Proteinreiche Keto-Diät / 182
Ganz Keto / 190
Angepasster Fatburner / 198
Täglicher Fatburner / 206

TEIL 4:
REZEPTE / 215

Kapitel 13
CREMIG UND WÜRZIG / 216
Kapitel 14
KLASSISCHES FRÜHSTÜCK / 234
Kapitel 15
HÄPPCHEN UND SNACKS / 246
Kapitel 16
SUPPEN UND SALATE / 274
Kapitel 17
RIND UND LAMM / 296
Kapitel 18
SCHWEIN / 318
Kapitel 19
GEFLÜGEL / 334
Kapitel 20
FISCH UND MEERESFRÜCHTE / 350
Kapitel 21
BEILAGEN / 362
Kapitel 22
SÜSSE SNACKS UND DESSERTS / 388
Kapitel 23
GETRÄNKE / 414

REZEPTE-SCHNELLÜBERSICHT / 430

REZEPTÜBERSICHT NACH KAPITELN / 432

REGISTER / 436

QUELLENANGABEN / 445

EINFÜHRUNG

Kümmere dich in einer ganz neuen Art und Weise um deine Gesundheit und lass dich darauf ein, das alles, was du über Ernährung und Gesundheit zu wissen glaubtest, auf den Kopf gestellt wird.

Ernährungsbedingte Ketose, also der Zustand, in dem der Körper die Energie aus der Verbrennung von Fett statt von Zucker bezieht, ist ein guter Ansatz zur radikalen Verbesserung deiner Gesundheit und basiert auf fettreicher, kohlenhydratarmer Ernährung bei durchschnittlicher Eiweißaufnahme. Erstaunt? Haben wir nicht gelernt, dass eine fettarme, kohlenhydratreiche Ernährung mit viel »gesundem Getreide« am besten ist? Zahllose medizinische Studien belegen jedoch, dass fettreichere, kohlenhydratärmere Ernährung gesundheitsfördernd ist und Probleme wie Übergewicht, Konzentrationsstörungen, Antriebslosigkeit, Schwankungen im Blutzuckerspiegel und Hormonhaushalt verbessern kann.

Dieses Buch ist ein umfassender Ratgeber zum Thema fettreiche Ernährung. Doch im Gegensatz zu anderen Büchern über ketogene Ernährung stehen hier weder die Kalorien oder die Manipulation der Makronährstoffe noch strikte Vorschriften im Mittelpunkt. Stattdessen lasse ich dir die Freiheit, das zu tun, was du für richtig hältst – für deinen Körper und deine Gesundheit.

Mit den Strategien und Rezepten in diesem Buch kannst du durch eine sinnvolle Ernährung mit köstlichen, vollwertigen Mahlzeiten anstelle von engen Vorschriften und Einschränkungen dein Wunschgewicht und eine gute Gesundheit erreichen – ganz ohne Selbsthass und Schuldgefühle. Auf diesem Weg habe ich es geschafft, ein normales Gewicht zu erlangen und zu halten, meinen Hormonhaushalt (der mir acht Jahre ohne Periode beschert hat!) zu stabilisieren, ADHS-Symptome erfolgreich zu bekämpfen und meine negative Einstellung durch Optimismus und Freude zu ersetzen.

Ich möchte dir daher zeigen, dass du mit den gleichen Strategien erfolgreich sein kannst, egal, ob du gerade mit Gewichtsproblemen, deinen Hormonen, deinen Abwehrkräften oder anderen chronischen Gesundheitsproblemen kämpfst – oder dich einfach nicht gut fühlst. Die Umstellung deiner Ernährung – und der Grundsätze im Bereich Essen – kann dir dabei helfen, die tolle Person, die du bist, anzunehmen, zu schätzen und für sie zu sorgen.

Hier dreht sich alles um das Essen von Fett! Ich bin überzeugt, dass es Zeit ist, sich endlich von der Verteufelung von Fett zu verabschieden und es als das anzuerkennen, was es wirklich ist: ein Mittel, um unsere Taillen, Krankheitsraten, Geschmacksknospen, Beziehung zu Nahrungsmitteln etc. zu verändern. Von Natur aus haben wir den inneren Antrieb, nahrhafte und fettreiche Nahrung zu suchen, aber irgendwann sind wir von diesem Weg abgekommen. Die Keto-Diät hilft dir wieder zurück in diese Spur – und erlaubt es dir, dem natürlichen Verlangen deines Körpers nach sehr nahrhaften, guten Fetten zu entsprechen.

Vielleicht bist du ja dank Büchern wie *Ketogene Ernährung* von Jimmy Moore, *Warum wir dick werden: Und was wir dagegen tun können* von Gary Taubes, *Iss Fett, werde schlank* von Mark Hyman oder *Weizenwampe* von Dr. William Davis schon auf den High-Fat-Zug aufgesprungen, hast aber noch keine Vorstellung davon, wie du vorgehen sollst.

Und ich finde, dass nichts so frustrierend ist, wie zu wissen, dass man etwas tun müsste, um etwas zu verändern, nur keine Ahnung hat, wie. In diesem Buch erhältst du die richtigen Anleitungen, damit du ganz einfach mehr Fett zu dir nimmst.

Und keine Angst davor, dass du durch eine solche Ernährungsumstellung auf lieb gewonnene Nahrungsmittel verzichten musst. Ich werde dir zeigen, dass die fettreiche Ernährung dir viel Neues und Gutes bringen kann. Die Rezeptvorschläge und Hinweise in diesem Buch helfen dir dabei, deine Gesundheit zu verbessern, ohne dafür radikal alle bisherigen Essgewohnheiten, Lieblingsessen oder gar Vorlieben für kohlenhydratreiche Dinge wie Kuchen oder Chips über Bord werfen zu müssen.

(Keine Sorge: Wenn du gerade auf Kuchen, Chips und andere kohlenhydratreiche Dinge stehst, habe ich die Lösung – siehe dazu S. 38.)

Ich hoffe, dass dieses Buch der erste Schritt ist auf dem Weg in ein besseres Leben voller Selbstvertrauen und Liebe und im Einklang mit deinem Körper.

Ich weiß, ein großes Vorhaben. Aber ich habe ein richtig gutes Gefühl dabei.

HALLO, ICH BIN LEANNE

Ich bin ganzheitliche Ernährungsberaterin, Wellnessaktivistin und Gründerin von *Healthful Pursuit*, einer Plattform, die in den letzten drei Jahren über fünf Millionen Menschen bei der Umstellung auf eine fettreiche, kohlenhydratarme ketogene Ernährung unterstützt hat.

Nach meinem Abschluss mit Auszeichnung in 2007 an der Canadian School of Natural Nutrition habe ich meine eigene Ernährungspraxis und Healthful Pursuit gegründet. Heute betreibe ich neben dem erfolgreichen YouTube-Kanal *Healthful Pursuit* auch den Podcast *healthfulpursuit.com/podcast*. Mein letztes Buch *Fat Fueled* beinhaltet ein 30-Tage-Programm, das zum Ziel hat, den Körper mithilfe von Nahrungsfetten zu heilen, zu versorgen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen (siehe dazu *healthfulpursuit.com/fatfueled*).

Eigentlich fing meine persönliche Keto-Geschichte erst 2014 an, als ich meine Ernährung auf eine fettreiche und kohlenhydratarme Kost umstellte. Das veränderte mein Leben. Anders als mit strengen Diäten und Einschränkungen gelang es mir so,

- **beinahe zehn hartnäckige, hormonbedingte Kilos loszuwerden,**
- **mich nach 15 Jahren von ADHS zu erlösen,**
- **meine Menstruation wiederzubeleben, nachdem mir bereits verfrühte Wechseljahre attestiert worden waren (mit 24!),**
- **meine Stimmung in den Griff zu bekommen – heute leide ich nicht mehr unter den leichten Depressionen, die mich mein Leben lang geplagt haben,**
- **meinen Brain Fog (Benebeltsein) loszuwerden,**
- **meinen Energiehaushalt anzukurbeln,**
- **wieder schöne Haut, Haare und Nägel zu erhalten,**
- **Essensgelüste und Heißhunger abzustellen,**
- **meine Fixierung auf Nahrung in den Griff zu bekommen und**
- **mein Selbstbewusstsein enorm zu steigern.**

Wenn du jetzt glaubst, dass du ähnliche Erfahrungen sicher nicht erreichen wirst, und du dieses Buch deshalb wieder in das Regal zurückstellen möchtest, dann lass mich dir erst noch etwas über mich erzählen.

Keine Angst: Ich will dich nicht langweilen mit Geschichten über meine Kindheit, meine Eltern, meine ersten Schritte und wie furchtbar meine kleine Schwester war (die eigentlich ganz toll ist). Also, kommen wir gleich zur Sache.

Wie ich mit der Keto-Diät überflüssige Kilos verloren habe und noch mehr tolle Dinge

Meine Probleme im Zusammenhang mit Ernährung und Fitness begannen, als ich meine Freude am Essen verlor und Nahrung als Mittel einsetzte, um mein Umfeld zu beeinflussen. Essstörungen plagten mich vom 13. bis zum 28. Lebensjahr: Zunächst litt ich an Bulimie (Ess-Brech-Sucht) und stopfte mich mit schlechten Dingen voll, die ich dann wieder von mir gab. Danach folgten Jahre mit Magersucht und schwerem Tablettenmissbrauch. Nach einer weiteren Bulimie-Phase und strengen Diät entwickelte ich schließlich eine Orthorexie (krankhafte Fixierung auf gesundes Essen), die mit Panikattacken einherging, wenn ich mir nicht mein eigenes Essen zubereiten konnte.

Das gravierendste all meiner körperlichen Probleme, die mit meiner Essstörung einhergingen, war das Ausbleiben der Menstruation (fachsprachlich: Amenorrhoe): Zwischen meinem 13. und 21. Lebensjahr nahm ich die Pille und als ich sie wieder absetzte, blieb meine Periode einfach aus und kehrte erst acht Jahre später wieder zurück.

In dieser Zeit machte ich mir wenig Gedanken darüber, dass ich keine Periode mehr hatte. Warum auch, ohne war das Leben doch so viel einfacher. Ich stählte meinen Körper mit Marathons, Radfahren, Schwimmen und Spezialdiäten, da ich glaubte, so den Körper zu bekommen, den ich mir so sehr wünschte. Ich tat all diese Dinge zwar aus gesundheitlichen Gründen, aber wirklich gesund war nichts davon.

Es war eine turbulente, unsichere Zeit, die ich mit Fortbildungen, Rucksackreisen und gespielter Heiterkeit kaschierte – Liebe zum eigenen Körper und Achtsamkeit waren mir fremd. Ich trainierte exzessiv, befolgte Regeln für eine »gute« Ernährung – ohne Nahrungsfette – und wollte in allem die Beste sein. Auch als die Essstörungen langsam nachließen, kehrten weder die Liebe noch der Respekt gegenüber meinem Körper zurück. Stattdessen steckte ich die Energie, die ich für meine strikte Diät und Fresssucht aufgewendet hatte, nun in exzessives Training und Nährstoffkontrolle.

Fünf Jahre nachdem ich die Pille abgesetzt hatte, in einer Zeit, in der ich pausenlos trainierte und mir allerlei Verletzungen zuzog, fing ich mit einer Hormonersatztherapie (HET) an. Acht Monate später war die hormonelle Lage unverändert, nicht aber mein Körper-

gewicht: Ich hatte 32 Prozent mehr Körperfett und wog über zehn Kilo mehr – ausschließlich Zellulitis.

Ich tat, was in einer solchen Situation »richtig« ist – vegan ernähren, später sogar Paleo, ein- bis zweimal täglich trainieren, nicht nach 17 Uhr essen, sechs kleine Mahlzeiten am Tag –, aber mein Gewicht stieg trotzdem an. Als meine Hüften nicht mehr in die Shorts passten, die ich im letzten Sommer gekauft hatte, war mir klar, dass ich etwas tun musste.

Wie jeder, der abnehmen will, beschloss ich, weniger Kalorien zu mir zu nehmen und noch mehr zu trainieren. Die Folge: Ich war pausenlos hungrig und schlecht gelaunt. Jeden zweiten oder dritten Tag stopfte ich mich dann unkontrolliert voll und hatte das Gefühl, immer wieder von vorne anzufangen. Völlig frustriert wandte ich mich an einen Naturheiler, der mir die Umstellung auf Low-Carb-Ernährung empfahl. Meine Reaktion: Niemals! Denn ich setzte Low-Carb-Ernährung gleich mit all den Dressings, Süßstoffen, Getränken, Nahrungsmittelempfehlungen und -ergänzungsmitteln, die ich aus der Werbung kannte. Dies in Kombination mit den Aussagen meiner Dozenten, dass kohlenhydratarme Kost ungesund, unnatürlich und völlig aberwitzig sei, führte dazu, dass ich den Naturheiler nicht mehr aufsuchte.

Schließlich war ich so verzweifelt, dass ich beschloss, auf kohlenhydratarme Kost umzusteigen – jedoch so, wie ich es für richtig hielt. An jenem Tag erwähnte eine Freundin in ihrem Instagram-Post den Begriff Keto. Weil mich das Wort interessierte, las ich nach, was es bedeutete, und zack, da stand sie, meine Lösung – mitten auf dem Bildschirm.

Trotz anfänglicher Bedenken, weil häufig Milchprodukte als Hauptfettlieferanten dienten und verarbeitete Lebensmittel verwendet wurden, um die Kohlenhydratmenge zu reduzieren, waren mein Interesse und meine Verzweiflung groß genug, um der Keto-Diät eine Chance zu geben. Doch für mich stand fest: Ich mache es, wie ich will – ohne Getreide, ohne Milchprodukte, aber vollwertig. Danach verbrachte ich mehrere Wochen damit, mich genauer über ketogene Ernährung zu informieren.

Zum ersten Mal in meinem Leben erlaubte ich es mir, Fette zu essen – welch eine Befreiung! Ich schmierte Kokosöl auf Lachsmuffins, kochte Gemüse mit Rinderfett und aß Frühstücksschinken – sogar die sehr fetten, marmorierten Teile, die ich sonst immer gemieden hatte. Es war ein Sommer mit vielen »ersten Malen« – erste Rippchen, erste Nusscreme ... Und es fühlte sich gut an. Je mehr Fett ich aß, umso ausgeglichener wurde ich, umso weniger schwankten meine Stimmungen, umso selbstbewusster traf ich meine Entscheidungen und umso selbstsicherer wurde ich. Außerdem hatte ich nicht mehr ständig Hunger. Ich aß, bis ich satt war – und nahm ab. Obwohl ich täglich 200 Gramm Fett verzehrte, verlor ich in knapp zwei Monaten etwa zehn Kilogramm Körpergewicht und mein Körperfettanteil sank von 32 auf 20 Prozent.

Und genau hier wendete sich das Blatt wieder zum Schlechten. Denn: Mir machen Einschränkungen nichts aus. Da ich etwas entdeckt hatte, was mir beim Abnehmen half, und das Gefühl bekam, auf dem Weg zu einem besseren Ich zu sein, wollte ich mehr. Warum sich mit fünf statt zehn Kilogramm abgeben? Warum mit 20 statt 30? Ich ging das Ganze sehr ambitioniert an und betrachtete jedes verlorene Kilo als Meilenstein zum glücklicheren, gesunden Ich.

Dieser obsessive fettreiche, kohlenhydrat- und kalorienarme Leidensweg dauerte sechs Monate – bis ich nicht mehr schlafen konnte, mein Haar ausfiel und ich insgeheim anfing, mich mit Kohlenhydraten vollzustopfen. Je strenger meine Diät, umso mehr Kohlenhydrate verschlang ich. Ich sah zwar super aus und konnte klar und konzentriert denken, aber im Grunde wusste ich, dass ich dabei war, mich zu verlieren.

Dass ich zu dem Zeitpunkt die Fähigkeit besaß, zu erkennen, dass ich ein Problem hatte, und anzufangen, etwas zu verändern, lag an der fettreichen Kost. Wenn man nach einer Phase fettarmer Ernährung (in meinem Fall mehr als zehn Jahre) plötzlich wieder ausreichend Fette zu sich nimmt, passiert etwas Spektakuläres: Man ist wieder Herr seiner Sinne und Gefühle und kann schnell wohlüberlegte Entscheidungen treffen.

Ich wusste, dass die Keto-Diät gut war, aber auch, dass ich sie meinen Bedürfnissen anpassen musste. Deshalb entwickelte ich, während ich an einer fettreichen Kost für einen gesunden Körper festhielt, das Fat-Fueled-Programm, auf dem mein Buch *Die Keto-Diät* basiert. Dieses Programm, das zur Rettung für mich und viele andere wurde, fördert die Gesundheit, stabilisiert das Gewicht und führt zu mehr Freude bei der Keto-Diät.

Ich habe mich also nicht nur fettreich ernährt, sondern habe auch auf meinen Körper gehört – sprich das getan, was ich für richtig hielt, und mich von innen heraus geheilt. Zunächst habe ich mich von dem ketogenen Ansatz mit strikten Einschränkungen sowie den üblichen Scham- und Schuldgefühlen verabschiedet. Statt einen Kampf zwischen mir und meinem Körper zu führen, habe ich versucht, Dankbarkeit zu entwickeln für all das, was mein Körper täglich für mich tut – angefangen von der Atmung bis zu komplizierteren Dingen wie dem Empfinden von Gefühlen. Ich hörte auf, meine Keton- und Blutzuckerwerte zu messen, Kalorien zu zählen, die Makronährstoffe zu beeinflussen und kündigte Low-Carb-Gurus die Gefolgschaft, die behaupteten, mehr als 20 Gramm Kohlenhydrate

täglich entsprächen nicht dem Keto-Ansatz. Meine Haare fielen nun nicht mehr aus, ich konnte besser schlafen und genoss alle Vorteile von fettreicher und kohlenhydratarmer Kost: Ausgeglichenheit, stabiler Blutzuckerspiegel, klarer Kopf und Gewichtsverlust.

Nach neun Monaten Fat-Fueled-Programm kehrte meine Menstruation zurück, ich begann mir mit Achtsamkeit zu begegnen und fing an, mich selbst zu lieben. Heute, drei Jahre später, bin ich die Leanne, von der ich immer wusste, dass es sie gibt, die ich aber nie sein konnte. Es heißt oft, dass Selbstverwirklichung nur möglich ist, wenn wir Liebe zulassen – für mich war Fett wichtig.

Ich habe einen riesigen Umweg genommen, um zu guter Gesundheit zu gelangen. Das muss aber nicht sein! Wenn du das ausprobierst, was ich mühsam im Selbstversuch lernen musste, wirst du dich schon bald besser fühlen.

Und alles fängt an mit der Neudefinition des Wortes »Diät«.

EINE VÖLLIG NEUE »DIÄT«

Eines schon mal vorweg: Ich hasse das Wort »Diät«. Diese vier Buchstaben haben so viel Einfluss auf viele Menschen, dass ich am liebsten gegen Wände schlagen und mit den Füßen stampfen möchte – dann aber ein Buch mit dem Wort »Diät« im Titel geschrieben habe, um zu beweisen, dass dieses Wort so viel mehr bedeutet, als viele glauben.

Dieses Programm kann dir helfen, abzunehmen und dich gut zu fühlen. Es führt nicht dazu, dass du Dinge sagst wie: »Wenn ich eine Diät mache, fürchte ich, bei Schokolade schwach zu werden.« Oder: »Am Montag fange ich die neue Diät an.« Nein, stattdessen wirst du Sätze sagen wie: »Nein danke, aber Kuchen tut mir nicht gut.« Oder: »Wow, ich habe den ganzen Nachmittag noch nicht an Essen gedacht.« Es geht hier nicht darum, weniger Kalorien und Fett zu essen, was zur Folge hat, dass du noch mehr Gelüste spürst, unter Einschränkungen, Brain Fog etc. leidest.

Die meisten Diäten setzen auf Einschränkung, Restriktionen und Vorwürfe, und genau das möchte ich nicht. Deshalb ist es wichtig, das Wort »Diät« neu zu definieren und unser Leben wieder selbst zu kontrollieren. Statt des ewigen Teufelskreises von Diäten – Fressattacke/Einschränkung/Selbstverachtung – habe ich ein Programm entwickelt, in dessen Mittelpunkt neben Selbstliebe und Respekt auch gesundheitsfördernde Ziele stehen.

Du hast wahrscheinlich schon oft solche Geschichten gelesen: »Ich habe die Diät vier Wochen lang gemacht, mehr als 20 Kilo verloren und bin heute die glücklichste Frau der Welt. Mein Leben hat sich komplett verändert: Mein Mann ist verrückt nach mir, meine Kinder lieben mich und meine Freundinnen wollen genauso sein wie ich.«

Die Wahrheit ist: Menschen schätzen deine Nähe nur deshalb, weil du nett bist. Du bist anderen wichtig, weil du zuverlässig bist, verrückt oder liebevoll mit Kindern umgehst. Deine Kinder lieben dich, weil du ihr Idol bist und in ihren Augen nichts falsch machen kannst. Wenn Menschen sagen: »Der Gewichtsverlust hat mein Leben verändert«, dann meinen sie in Wirklichkeit, dass der Gewichtsverlust ihr Selbstbild verändert hat. Und das wirkt sich auf ihr Umfeld aus. Natürlich entstehen durch das Abnehmen auch neue Möglichkeiten, du kannst zum Beispiel zum ersten Mal in deinem Leben eine Wanderung machen, und das ist toll. Ich möchte dir dabei helfen, die Dinge zu tun, die du tun willst.

Ich vermute mal, dass du dieses Buch liest, um abzunehmen, und hoffst, dass dein Leben danach besser sein wird. Bei mir hat es Jahre gedauert, bis ich verstanden habe, dass mein Gewicht nicht mein Problem ist. Ich kann alles tun, was ich will, egal, wie viel ich wiege. Aber wie wir unseren Körper und die bestehenden Einschränkungen wahrnehmen, das hindert uns daran, das Leben zu führen, von dem wir träumen.

Nicht das Gewicht hält uns davon ab, sondern wir selbst.

Natürlich verstehe ich dich nur allzu gut. Vielleicht liest du gerade diesen letzten Absatz und denkst: »Die Frau spinnt! Natürlich ist mein Gewicht ein Problem.« Klar. Als ich während der schrecklichen Hormonersatztherapie zehn Kilo zugenommen habe, habe ich auch gedacht, dass dieses Gewicht nicht an meinen Körper gehört. Und ich hätte alles getan, um es loszuwerden.

Aber der Versuch, Gewicht zu reduzieren und eine bessere Gesundheit zu erhalten, muss kein Kampf sein. Vertrau einfach darauf, dass du mit dem Körper, den du hast, mit deinem Leben, den Menschen um dich herum und den Dingen, die du gerne tust, genauso gut abnehmen kannst.

Wer sich mit ketogener Ernährung befasst und Nahrungsfetten eine Chance gibt, wird nicht nur abnehmen, sondern tut auch seinem Gehirn etwas Gutes. Fühlt sich dein Gehirn besser, funktionieren Dinge auch besser. Deine Stimmung und deine Fähigkeit, wichtige Entscheidungen zu treffen, steigen, der Brain Fog lichtet sich und zum ersten Mal erkennst du Dinge ganz klar. Dein Gehirn liebt Fett. Und wahrscheinlich bekommt es momentan nicht ausreichend Fett, um gut zu funktionieren, was Einfluss darauf hat, wie du dein Leben wahrnimmst. Vielleicht klingt dir das alles etwas zu sonderbar – würde es aber nicht, wenn du dich fettreich ernähren würdest.

Wenn all diese Hintergrundüberlegungen nicht so dein Ding sind, dann respektiere ich das. Geht es dir aber darum, deine Gesundheit etwas zu verbessern, vielleicht noch ein bisschen abzunehmen und dich besser zu fühlen, dann kann dich dieses Buch auf jeden Fall dabei unterstützen.

Ich möchte dir helfen, damit aufzuhören, eine Diät nach der anderen auszuprobieren und zwischen Selbstbetrug und Schuldgefühl hin- und herzupendeln. Bei der Keto-Diät geht es darum, dich in einer Art

zu ernähren, die zu deinem Körper passt, und die Ernährung so auf dich abzustimmen, dass sie deine Gesundheit fördert. Und genau das ist es, was eine Diät meines Erachtens ausmacht oder zumindest ausmachen sollte.

Dein Körper will gesund sein. Wenn es nach deinem Körper ginge, würdest du nicht in wenigen Monaten 150 Kilo zunehmen. Nicht dein Körper trifft die Entscheidungen, die ihn aus dem Gleichgewicht und außer Kontrolle bringen, sondern dein Alter Ego. Ein paar von den Medien beeinflusste Vorstellungen davon, wie dein Körper auszusehen hat, dazu noch ein Dutzend Ernährungsvorschriften und ein Spritzer Gefühlsschwankung – all das führt zu vermindertem Selbstvertrauen, nächtlichen Fressattacken und einer gestörten Beziehung zur Nahrung.

Ich möchte dich ermutigen, auf deinen Körper zu hören und herauszufinden, was er braucht. Das mag am Anfang ungewohnt sein. Bevor ich angefangen habe, mich in diese Materie einzuarbeiten, habe ich gedacht, dass mein Körper nur Lakritz und Kartoffelchips will. Aber dann habe ich herausgefunden, dass er eigentlich nur gesund sein will und genau weiß, welches Gewicht zu ihm passt. Heute esse ich und werde satt, ohne groß darüber nachzudenken. Mach es doch genauso und erreiche ein realistisches Gewicht, indem du deinem Körper das gibst, was er will und braucht.

Ich möchte dich dabei unterstützen, das Leben zu führen, von dem du immer geträumt hast. Und wenn dazu gehört, jeden Tag Speck mit Mayo-Dip zu essen, dann soll es so sein.

BEFREI DICH VOM DIÄT-ZWANG!

Schätzungen zufolge machen 40 Prozent aller Frauen ständig eine Diät. Zu denen will ich nicht gehören. Ich will keine App, die in einem Restaurant in Südfrankreich die Kalorien ausrechnet. Und ich werde die Hochzeitstorte meiner kleinen Schwester nicht verschmähen, bloß weil ich mein Kohlenhydratpensum für den Tag schon erreicht habe. Auch möchte ich kein Lagerfeuer mit gegrillten Köstlichkeiten missen, nur weil ich Angst habe, ich könnte die Kontrolle verlieren und mich an der Schokolade vergreifen. Ich will das Leben nicht verpassen, bloß weil ich eine Diät mache.

Als ich auf ketogene Ernährung umgestellt habe, habe ich erst mal die Einschränkungen im Blick gehabt. Ich habe an all die Dinge gedacht, die ich nicht mehr essen durfte, zählte Kalorien und stand manchmal dreimal am Tag auf der Waage. Ich bin nicht mehr ausgegangen, habe meine Freundinnen nicht mehr besucht und habe permanent an Essen gedacht. So ein Leben, wenn es denn den Namen verdient, war keine Freude. Erst als ich meine Einstellung verändert habe, habe ich erkannt, wie einfach und unbekümmert ein Leben mit fettreicher Ernährung sein kann.

Die Konzentration auf Restriktionen wird uns schon als Kindern beigebracht, und es ist nicht immer leicht, sie zu überwinden. Im Fernsehen lernen wir von klein auf, dass wir dem eigenen Körper nicht trauen können und dass wir ihn kontrollieren müssen, wenn wir abnehmen, uns gut fühlen und geliebt werden wollen. Zahllose Werbespots gaukeln uns genau das vor.

Wenn du ebenso stur deine Kalorien zählst, wie ich früher, dann erinnere dich an den Tag, als du 150 Kalorien »übrig« hattest. Du hattest zwar keinen Hunger mehr, hast aber dennoch gegessen, aus Angst, du könntest vielleicht am nächsten Tag Hunger bekommen und die 150 Kalorien würden dir dann nicht mehr zur Verfügung stehen, denn »Kalorien sind nicht übertragbar«. Außerdem waren die Kalorien genau auf die Aktivitäten an jenem Tag abgestimmt. Eigentlich wolltest du einen Schoko-Tassenkuchen essen, und es wäre eine Schande, es nicht zu tun. Und würdest du ihn nicht essen, dann hättest du auch deine »täglichen Makros« nicht erreicht.

Erinnerst du dich an die Zeit, als du bereits um 16 Uhr mit einer Handvoll Nüssen am Schreibtisch dein Kalorien-Pensum erfüllt hattest. Auf dem Nachhauseweg hast du dir gewünscht, die Nüsse niemals gegessen zu haben, da der Abend noch fünf lange Stunden dauern würde. Hunger, nur Hunger. Den restlichen Weg hast du dir Aktivitäten überlegt, um den Abend möglichst schnell über die Runden zu bringen und ins Bett gehen zu können, nur damit du nicht noch etwas essen würdest, was den täglichen Rahmen an Kalorien und Makros doch noch gesprengt hätte.

Während der Zeit, als ich meine Nahrungsaufnahme ständig überwacht habe, war ich alles andere als glücklich. Mehr noch, mir ging es miserabel. Nur, ich kannte den Ausweg nicht bzw. ich wusste nicht einmal, dass es einen gab.

Es gibt ein paar klassische Anzeichen dafür, dass dein Leben von einer typischen Diät-Mentalität geprägt ist:

- **Du überwachst jeden noch so kleinen Brocken, den du verzehrst, nur um sicher zu sein, dass er dir hilft, deine Ziele zu erreichen.**
- **Du hast viel Gas im Darm und weißt nicht, woher.**
- **Du bist angespannt beim Essen. Essen mit Freunden bedeutet, bereits im Vorfeld die Speisekarte zu studieren und zu überlegen, welche Fragen du dem Personal stellen wirst. Gespräche über eine Veranstaltung lösen eine Abwehrhaltung aus, beunruhigen dich oder führen sogar dazu, dass du in letzter Minute absagst.**
- **Deine Periode ist unregelmäßig – manchmal fällt sie ganz aus, prämenstruelles Syndrom etc.**
- **Du sprichst ständig über Ernährung, Gewicht und Diäten.**
- **Die Vorstellung, du könntest ein Workout verpassen, macht dir Angst.**

Wenn dir all diese Dinge bekannt vorkommen, empfehle ich dir dringend, zwei Dinge zu tun. Erstens: Verändere deine Einstellung und sei bereit, auf deinen Körper zu hören. Zweitens: Nimm dir ausreichend Zeit für dich, um auf deinen Körper zu hören.

Dabei geht es um Selbstfürsorge. Wie das Wort schon besagt, bedeutet es, für sich selbst zu sorgen. Selbstfürsorge ist aber mehr als duschen und Haare waschen. Wichtig ist, sich wirklich um dich zu kümmern – mit gezielten Handlungen, die deinen physischen, psychischen und seelischen Bedürfnissen entsprechen. Ich spreche dann auch gern von »Ich-Zeit«. Zu meiner physischen Selbstfürsorge zählen ein abendliches Bad, ein Spaziergang, in aller Ruhe kochen, Dehnübungen vor dem Schlafengehen und sich massieren lassen. Zu meiner psychischen Selbstfürsorge gehören zum Beispiel Tagebuch schreiben, meditieren und Sudokus lösen. Für meine seelische Gesundheit verbanne ich Menschen, die mir nicht guttun, aus meinem Leben, führe tiefschürfende Gespräche mit meinem Mann, gehe tanzen mit Freundinnen und arbeite mit einem Business-Coach.

Jetzt zu dir! Was könntest du jeden Tag tun, um dich besser zu fühlen? Es muss nicht mal viel Zeit in Anspruch nehmen – fünf Minuten Selbstfürsorge pro Tag wären schon ein Anfang!

Wenn du die Fähigkeit zur Selbstfürsorge vorantreibst und auf ketogene Ernährung umstellst, die deinem Gehirn hilft und deine Konzentration und Wahrnehmung verbessert, wirst du begreifen, was dein Körper wirklich will. Du wirst erkennen, was und wie viel du essen musst, um den Körper und die Gesundheit zu erlangen, die deinen Vorstellungen entsprechen. Und das alles ohne Einschränkungen, Kalorienzählen und hohe Kosten!

Wenn du dir wie ich früher in puncto Ernährung nicht vertraust, deinen Körper ablehnst oder gar verabscheust und es satt hast, dich von Diäten gängeln zu lassen, dann findest du hier ein paar Tipps, die dir in Kombination mit ketogener Ernährung helfen können:

SCHLUSS MIT ZÄHLEN

Mehr dazu auf S. 56

Wie oft hast du beim Essen schon gedacht: »Ich habe gar keinen Hunger mehr, aber ich muss das essen, denn sonst … (Begründung einfügen: bleibe ich nicht in Ketose, schaffe ich es nicht bis zur nächsten Mahlzeit, werden meine Muskeln nicht wachsen)«?

Mit der Stimme in dir, die sagt, dass du keinen Hunger mehr hast, versucht dein Körper dir mitzuteilen, dass er zufrieden ist, dass die Nahrungsmenge erreicht ist, die seinen Bedürfnissen entspricht. Wenn du dich aber zwingst, weiterzuessen, wendest du dich gegen deinen Körper.

Oder anders gesagt: Kalorien zählen und Nahrung abwiegen sind reine Zeitverschwendung. Dein Körper weiß genau, wann er genug hat. Vertraue ihm!

VERTRAUE DIR SELBST

Mehr dazu auf S. 65

Wenn du dich schon eine gewisse Zeit ketogen ernährst, wird es Zeit, die »Regeln« über Bord zu werfen und deine eigenen aufzustellen. Ist die Umstellung erst einmal erfolgt, weißt du, wie es sich anfühlt, in Ketose zu sein. Jetzt kannst du experimentieren. Denn du wirst dich noch besser fühlen, wenn du manches optimierst.

POSITIVE BEWEGUNG MIT EINBEZIEHEN

Mehr dazu auf S. 75

Hasst du deine Workouts? Dann überleg dir doch, was dir Spaß machen würde, und mach diese Übungen. Wenn du etwas hasst, wieso tust du es dann? Weil du meinst, du musst? Ist das ein guter Grund?

MIT SELBSTFÜRSORGE ANFANGEN

Erstelle eine Liste jener Dinge, die dir guttun, und zwar in der Reihenfolge der benötigten Zeit – beginne mit den zeitaufwendigen und ende mit jenen, die weniger als 15 Minuten brauchen. Beginne damit, einmal wöchentlich eine weniger zeitaufwendige Aktivität auszuführen und erhöhe das langsam in Richtung einmal täglich. Zu meinen Selbstfürsorge-Aktivitäten zählt zum Beispiel, den Arbeitstag mit frischem Tee anzufangen, ein abendlicher Spaziergang und ein Bad vor dem Schlafengehen. Insgesamt brauche ich für meine Selbstfürsorge täglich zwei Stunden – mittlerweile. Am Anfang war ich schon froh, wenn ich fünf Minuten Zeit für mich hatte und das machen konnte, was mir guttat. Heute weiß ich, dass diese Ich-Zeit eine Investition ist, die den Respekt vor mir selbst, mein Gefühl für mich und (noch wichtiger) mein Selbstvertrauen fördert.

DEFINIERE DEIN ZIEL

Auch die besten Vorsätze können nicht immer verhindern, dass man wieder in den Diät-Strudel gerät, Kalorien zählt und sich dafür verachtet, eine Stück Huhn zu viel gegessen zu haben. Wenn mir das passiert, definiere ich ein klares Ziel.

Mein Ziel: dem Diät-Wahnsinn entfliehen und ein freies, unbekümmertes Leben führen, in dem der Moment zählt und nicht die ständige Angst und das Bereuen. Wenn ich anfange, Kalorien zu zählen und den Einschränkungen einer Diät zu folgen, dann kann ich nicht das Leben führen, das ich mir wünsche. Sobald sich diese schlechten Gewohnheiten bei mir wieder einschleichen, erinnere ich mich selbst daran, dass sie mir die Möglichkeit nehmen, mein Leben so zu führen, wie ich es will.

Wenn du mit der ketogenen Ernährung beginnst, kann es durchaus sein, dass du dich fast tagtäglich an dieses Ziel erinnern musst und daran, was dir wichtig ist (warum du Nein zum Zucker sagst und Ja zu einem abendlichen Spaziergang). Je länger du dabeibleibst, umso einfacher ist es, dein Ziel ohne ständiges Erinnern zu verfolgen.

Hier kommen einige Fragen, die dir helfen können, dein Ziel zu definieren:

- Weshalb hast du dieses Buch gekauft?
- Was ist so verlockend an der Vorstellung, dich fettreich zu ernähren?
- Wie sieht ein glückliches Leben in guter Gesundheit deiner Meinung nach aus?
- Inwiefern ändern sich deine Gedanken und Aktivitäten, wenn du dich glücklich und gesund fühlst?
- Welche kleinen Aktivitäten könntest du dir tagtäglich vorstellen, um dein Ziel besser im Auge zu behalten?

Ich hoffe, dass ich dich davon überzeugen konnte, wie toll die ketogene Ernährung ist, und nicht nur für deinen Körper. Natürlich hilft sie beim Abnehmen und Wohlfühlen. Aber es geht noch um mehr. Denn sie bringt auch Freude und mehr Ausgeglichenheit in dein Leben.

DEN ZUSTAND DEINES KÖRPERS BESTIMMST NUR DU

Mit den gängigen medizinischen Behandlungen lassen sich weitverbreitete chronische Krankheiten nicht in den Griff bekommen. Allein in den USA leiden fünf Millionen Frauen an Polyzystischem Ovarialsyndrom (PCOS), 26 Millionen an Diabetes, drei Millionen an Nervenkrankheiten und bei 1,6 Millionen Menschen wird jährlich Krebs diagnostiziert. Gesundheitsexperten haben mittlerweile erkannt, dass wir mit unserem Verhalten und unserer Ernährung nicht so weitermachen können.

Viele Menschen haben es selbst erlebt oder aus der Nähe miterlebt: Schmerzen, Leiden und die deprimierende Diagnose, an Alzheimer, Morbus Crohn, Diabetes, Krebs oder etwa Multipler Sklerose erkrankt zu sein. Natürlich ist eine solche Diagnose beängstigend. Noch beängstigender aber ist die Tatsache, dass Vertreter von Gesundheitsorganisationen und Medien nicht bereit sind, die Debatte in die richtige Richtung zu lenken und ihre Einstellung zu Prävention und Heilung zu ändern. Oftmals werden veraltete Behandlungsmethoden statt hochmoderner Ansätze gewählt, die unser heutiges Wissen über Ernährung und Krankheiten mit einbeziehen.

Ich habe dies 2010 begriffen, als mein Vater sich einer Chemotherapie unterziehen musste. Nach der täglichen Behandlung bekamen die Patienten Tee mit viel Zucker und Keksen aus dem Supermarkt. Der Grund: Zucker verbessert den Energiehaushalt. Dabei wurde aber eine andere Nebenwirkung von Zucker geflissentlich übersehen: Er kann Krebs fördern.

Anderes Beispiel: mein an Alzheimer erkrankter Großvater. In nur wenigen Monaten verschlechterte sich sein Zustand von leichter Demenz hin zu schwerem Alzheimer bis zum Tod. Ich bin mir ziemlich sicher, dass diese extrem schnelle Verschlechterung auf die zahllosen Schälchen mit Bonbons und anderen Süßigkeiten in seinem Zimmer im Pflegeheim zurückzuführen war. Nicht umsonst wird Alzheimer auch als »Diabetes Typ 3« bezeichnet. Die Vorteile einer fettreichen Ernährung, vor allem mit MCT-Öl (siehe S. 138), kannte man damals nicht.

Das Schicksal meines Vaters und Großvaters wäre anders verlaufen, wenn man mehr über die Vorteile einer fettreichen Ernährung gewusst hätte. Vielleicht kennst du ja ähnliche Fälle oder hast so etwas schon mal erlebt?

Wir müssen lernen, auf uns selbst zu achten, und wie immer steht und fällt alles mit Wissen. Das heißt nicht, dass du sofort Ernährungsexperte werden musst. Wichtig ist nur, verschiedene Ansätze auszuprobieren, um die Ernährung zu finden, die am besten zu einem passt und seinem Körper, seiner Gesundheit und seinem Leben guttut. Und wenn es dann erforderlich ist, bist du gut darauf vorbereitet, geeignete Maßnahmen oder Institutionen zu wählen, an die du dich wenden kannst, wenn du Hilfe brauchst.

Ich möchte dir mit alldem keine Angst machen, sondern dafür plädieren, dass du dich neuen Ideen gegenüber, die gut für den Körper sind, öffnen sollst. Nicht nur um die Gesundheit aktuell zu verbessern, sondern auch, um gesundheitlichen Problemen in der Zukunft vorzubeugen. Da du dieses Buch gekauft hast, bist du entschlossen, Verantwortung für deinen Körper zu übernehmen. Nichts ist kostbarer als unser Körper, und wenn wir Wissen aus den unterschiedlichsten Quellen sammeln, sind wir bestens gerüstet für alles, was passiert.

Der Gedanke, dass Ernährung heilen kann, findet immer mehr Anhänger. Im letzten Jahr wurden alle neuen Bücher über fettreiche, ketogene Ernährung Bestseller bei Amazon und drei Bücher über ein getreide- und zuckerfreies Leben stehen schon seit Herbst 2013 auf den Bestsellerlisten der *New York Times*.

Unsere Welt ist bereit für Veränderungen, und ich hoffe, dass dieses Buch etwas dazu beiträgt.

WAS FETT IN UNSEREM KÖRPER TUT

Beim Fett ist es wie im Märchen. Wir mögen die Prinzen, Prinzessinnen und treuen Gefährten – die Helden, die unsere Gesundheit fördern – und meiden die bösen Königinnen, hässlichen Meeresungeheuer und gemeinen Hexen – die Bösewichte, die unsere Gesundheit verschlechtern. Später verrate ich dir, welche Fette gut und welche schlecht sind, aber hier geht es darum, zu verstehen, was Fette in unserem Körper bewirken.

- ★ mindern die kardiovaskulären Risikofaktoren
- ★ stärken die Knochen
- ★ verbessern den Zustand von Leber, Lungen und Gehirn
- ★ stärken die Nervensignale und somit die Lernfähigkeit und das Muskelgedächtnis etc.
- ★ fördern das Immunsystem
- ★ führen zu Zellintegrität
- ★ senken das »böse« LDL-Cholesterin, vor allem Lp(a)
- ★ erhöhen das »gute« HDL-Cholesterin
- ★ helfen bei der Aufnahme von Nährstoffen
- ★ unterstützen das Gleichgewicht zwischen Muskelmasse und Körperfett
- ★ verbessern die Insulinsensitivität
- ★ beugen Entzündungen vor
- ★ unterstützen einen gesunden Stoffwechsel
- ★ fördern die Schilddrüsenfunktion
- ★ sorgen für das Gleichgewicht zwischen LDL- und HDL-Cholesterin, was wiederum vor Entzündungen schützt
- ★ vermitteln ein Sättigungsgefühl und verhindern Fressattacken
- ★ stabilisieren den Hormonhaushalt
- ★ helfen beim Muskelaufbau
- ★ unterstützen bei der Gewichtsreduzierung
- ★ senken das Risiko von Depression, Krebs und Herzproblemen
- ★ verbessern die Gesundheit der Haut und der Augen

- setzen freie Radikale frei, die Körperzellen schädigen und altern lassen
- führen Vitamine und Minerale aus dem Körper ab
- verursachen systemische Entzündungen
- erhöhen das »böse« LDL-Cholesterin, vor allem Lp(b)
- zerstören Zellwände und verursachen Verfall
- schädigen die DNA
- verschlechtern den Widerstand gegen Infektionen
- reduzieren die Stressbeständigkeit
- erhöhen den Körperstress
- verstärken die Effekte des Alterns
- senken die Fähigkeit des Körpers, Energie zu produzieren
- haben negativen Einfluss auf die Mikroflora
- erhöhen das Risiko von Krebs, Herzkrankheiten und Alzheimer
- verstopfen die Arterien
- verursachen Kopfschmerzen
- haben negativen Einfluss auf das Gedächtnis

BEIM ABNEHMEN GEHT ES NICHT NUR UM KALORIEN

Es gab eine Zeit, in der ich täglich 1200 Kalorien zu mir nahm und alles, was ich in den Mund steckte, überwachte. In meinem Leben drehte sich alles um Kochen, Diäten und Abnehmen. Heute gibt es Tage, an denen ich um die 3000 Kalorien verzehre und nicht darauf achte, was ich esse, dennoch bin ich schlanker als damals, habe ein stabiles Gewicht und fühle mich super gut. Und wenn ich es geschafft habe, mein Leben in den Griff zu bekommen, dann schaffst du das auch.

Dein Körper ist keine Maschine. Deine Gedanken, Emotionen, Aktivitäten, Hormone, Biorhythmus, Nahrungsmittelauswahl haben alle Einfluss auf deinen Energiebedarf und somit auf die Frage, wie viele Kalorien dein Körper braucht. Genau in dem Moment, in dem ich das schreibe, bekomme ich Hunger und habe das Gefühl, schon seit Tagen nichts mehr gegessen zu haben, während es mir gestern, an einem Tag mit den gleichen Aktivitäten, nichts ausgemacht hat, nichts zu essen. Wie kann das sein?

Die klassische Vorgabe zum Abnehmen lautet: »Weniger essen, mehr bewegen.« Sie basiert auf der Vorstellung, dass eine Gewichtsreduzierung erfolgt, wenn weniger Kalorien konsumiert als verbrannt werden. Nur leider ist unser Körper viel komplizierter.

Erstens reagiert dein Körper hormonell sehr unterschiedlich auf bestimmte Nahrung. Eiweiß, zum Beispiel, fördert die Freisetzung von Glucagon, einem Hormon, das unter anderem dem Körper signalisiert, gespeichertes Fett zu verbrennen. Oder Fruktose: Sie kann das Hunger-Hormon Ghrelin nicht senken, was bedeutet, dass man nach einer großen Schüssel Obstsalat und trotz der vielen Kalorien immer noch hungrig ist. Ob wir abnehmen oder nicht, hängt also auch davon ab, wie die Hormone auf Nahrung reagieren.

Zweitens: Der Anteil der Makronährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiß und Fette), den du konsumierst, bestimmt deinen Appetit und dein Gewicht. Fett sättigt mehr und länger als Kohlenhydrate oder Eiweiß. Wenn die Kalorien mehrheitlich aus Fetten stammen, kann man weniger essen, ohne Hunger zu bekommen. Ernährt man sich sehr fettreich, verbraucht der Körper im Zustand der Fettverbrennung mehr Kalorien als bei einer fettarmen Diät. Oder anders gesagt: Du kannst mehr essen und nimmst gleichzeitig ab.

Drittens, die Stoffwechselrate – also die Brennstoffmenge, die dein Körper braucht, um die Basisfunktionen, zum Beispiel das Arbeiten der Organe und eine stabile Körpertemperatur, aufrechtzuerhalten – fällt während einer kalorienarmen Diät ab. Konsumiert man weniger Kalorien, senkt der Körper seinen Kalorienbedarf entsprechend. Dies führt nur so lange zu Gewichtsverlust, wie der Körper die Basisfunktionen bei dieser Kalorienmenge aufrechterhalten kann. Ab da nimmt man wieder zu. Je weniger Kalorien man verzehrt, umso niedriger wird die Stoffwechselrate, bis Gewichtsreduzierung faktisch nicht mehr möglich ist.

Viertens: Auch unser Umfeld und unsere Emotionen haben Einfluss auf die Menge, die man isst. Beispiel: Dieses Buch zu schreiben, zählt zu den größten Herausforderungen meines bisherigen Lebens. Nicht, weil mir die Materie nicht geläufig wäre, sondern weil ich mich der Welt in einer Art und Weise öffne, die für mich völlig neu ist. Das ist auch beunruhigend. Und wie so viele andere Menschen reagiere ich darauf mit Lust auf Essen. Essen macht mich glücklich. Habe ich Angst vor etwas, dann brauche ich nur zu essen, um mich wieder gut zu fühlen. Mit der Zeit habe ich jedoch bessere Strategien zur Angstbekämpfung entwickelt.

Ziehen wir diese vier Fakten in Betracht, wird klar, dass Abnehmen mehr bedeutet als nur weniger Kalorien zu essen, als man verbrennt. Die Hormone, Makronährstoffe und der Stoffwechsel spielen dabei ebenfalls eine wichtige Rolle. Die Keto-Diät führt zu einer positiven Erfahrung beim Abnehmen und einem stabilen Gewicht, weil sie diese Zusammenhänge so perfekt berücksichtigt. (Später erkläre ich, warum das so ist.)

Ein kleiner Hinweis für all diejenigen, die eine Diät machen, ihren Körper hassen und abnehmen wollen: Ich hoffe sehr, dass du bereits einige Dinge in Bezug auf Nahrungsmittel, Ernährung und Selbstfürsorge begriffen hast. Denn ich habe meinen Körper unter dem Deckmantel der Gewichtsreduzierung viel angetan, was meine Beziehungen, meine Lust auf Sex, meinen Stoffwechsel, meinen Verstand, meine Verdauung ziemlich negativ beeinträchtigt hat. Die Liste geht sogar noch weiter! Lerne aus meinen Fehlern und versuche auf vernünftige Weise abzunehmen, indem du deinen Körper auf gesunde Art und Weise durch den Übergang begleitest.

ÜBER DIESES BUCH

Ich wollte dieses Buch unbedingt schreiben, weil ich weiß, dass auch du mit ein paar Problemchen zu kämpfen hast. Meines Erachtens ist eine fettreiche Ernährung, das Akzeptieren von Fett und Wertschätzen der Nahrungsfette der Schlüssel zur Lösung vieler Probleme. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass der Verzehr von deutlich mehr Fett und der Zustand der ernährungsbedingten Ketose gegen Heißhungerattacken, Blutzuckerschwankungen, Brain Fog, Übergewicht, abnormales Zellwachstum, Stimmungsschwankungen, Unfruchtbarkeit und vieles mehr helfen kann.

Im Folgenden möchte ich dir zeigen, wie gut eine Paleo-freundliche Ernährung ohne Gluten, Getreide, Zucker, Laktose, Hülsenfrüchte ist, die auf eine ernährungsbedingte Ketose setzt, um deine Gesundheit zu verbessern. Eine Ernährung, in der Fette die Hauptrolle spielen. Wenn du nicht ganz so begeistert von deinem Körper bist und der nachmittäglichen Energie-Einbrüche, der Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Hormonstörungen, Stimmungsschwankungen und allem anderen überdrüssig bist, dann sind Fette meines Erachtens die Lösung.

Das mag vielleicht komisch klingen, aber wenn du die Ideen in diesem Buch ablehnst, dann solltest du dich fragen, ob du einfach Angst vor etwas Neuem hast oder ob du wirklich das Gefühl hast, dass das alles deinem Körper nicht guttut. Wenn Letzteres der Fall ist, dann solltest du wissen, dass sich alle Vorschläge und Ideen an deine Bedürfnisse anpassen lassen, sodass sie dir, deinem Körper und deinem Leben entsprechen. Zahllose Optionen dazu findest du in Kapitel 2, und wer begriffen hat, was ihm guttut, kann da noch weiter experimentieren.

Mein Programm der fettreichen und kohlenhydratarmen Ernährung unterscheidet sich etwas von anderen, weil ich erkannt habe, dass es so sein muss. Die klassische Keto-Diät hat bei mir und vielen meiner Kunden nicht funktioniert, und darum habe ich sie abgewandelt. Eine solche Anpassung macht die Keto-Diät erheblich stressfreier: Einerseits genießt man die Vorteile dieser Ernährungsform, andererseits muss man sich nicht um die Gesamtmenge an Kohlenhydraten kümmern und seine Mahlzeiten ständig kontrollieren.

Im Mittelpunkt der fettreichen, kohlenhydratarmen Ernährung in diesem Buch stehen nicht Einschränkungen und strikte Regeln, sondern die Versorgung und Heilung deines Körpers – so lässt sich der Begriff »Diät« neu definieren – und deshalb steht er auch groß im Titel dieses Buches.

Und für den Fall, dass der Begriff »Heilung« bei dir die Frage auslöst: »Wann werde ich endlich abnehmen?«, kann ich nur sagen: Heilung führt zu Gewichtsverlust, und zwar für immer.

Sowohl mit der klassischen Keto-Diät als auch mit meinem High-Fat- und Low-Carb-Ansatz wirst du abnehmen, dich besser fühlen und dabei eine ganze Menge Fett verzehren. Der Unterschied ist nur, dass mein Ansatz dir auch dabei helfen wird, die negative Diät-Mentalität abzulegen und dich mit einem Ernährungsstil ohne Einschränkungen, Verbote und Schuldgefühle ausstattet.

Die Rezepte in diesem Buch ermöglichen dir eine dauerhafte Umstellung auf ketogene Ernährung und verhindern Gelüste auf ungesundes Essen. Du wirst es nicht bereuen, dich für diesen Ernährungsstil entschieden zu haben. Die Rezepte sind abwechslungsreich, verwenden nahrhafte Produkte und sind frei von Gluten, Getreide, Laktose und Hülsenfrüchten – und außerdem natürlich fettreich und kohlenhydratarm, damit du dich gut fühlst und immer satt bist. Die Gerichte lassen sich einfach und schnell zubereiten. So macht ketogene Ernährung Spaß, egal, wie viel Zeit du hast oder wie gerne du kochst.

Die Essenspläne und Einkaufslisten in Kapitel 12 sind für einen ganzen Monat ausgelegt und an das von dir gewählte Level angepasst. Natürlich musst du diese Pläne nicht sklavisch befolgen, aber gerade für Keto-Neulinge können sie nützlich sein. Außerdem brauchst du dir keine Gedanken darüber zu machen, was du kochen sollst.

Egal, ob du dieses Buch liest oder deine Informationen, Rezepte und allgemeinen Tipps aus dem Internet holst, beachte bitte Folgendes: Wenn du kein gutes Gefühl dabei hast oder etwas dir nicht guttut, dann lass es besser sein. Und wenn du Teil einer Gemeinschaft bist, die deine Entscheidungen nicht mitträgt, dann such dir Menschen, die dich auf deinem lebenslangen Keto-Weg begleiten. Ich für meinen Teil möchte noch eine ganze Weile auf dieser Erde bleiben, deshalb sollte das Leben doch Spaß machen.

Stell dir vor, wie es ist, jeden Morgen mit dem Gefühl aufzuwachen, dass man all die Dinge tun kann, die man schon immer tun wollte, und einen Körper zu haben, von dem man immer geträumt hat. Stell dir vor, nicht mehr im Krieg mit deinem Körper zu sein

und Essen in aller Ruhe zubereiten zu können, ohne dich dabei schlecht zu fühlen. Schluss mit nächtlichen Fressattacken, Schuldgefühlen und der ewigen Diät-Achterbahn.

Die Keto-Diät kann dein Leben verändern und ich freue mich, einen Teil dazu beitragen zu können.

Im Zentrum stehen die Fette! Los geht´s!

KETO-DIÄT – zwei ANSÄTZE

KETO-DIÄT – STANDARDANSATZ	HIGH-FAT- UND LOW-CARB-KETO-DIÄT
Ergebnis: Gewichtsverlust und stabiler Blutzucker- und Cholesterinspiegel	Ergebnis: Gewichtsverlust, stabiler Blutzucker- und Cholesterinspiegel, geringeres Entzündungsrisiko, bessere Nahrungsaufnahme, ausgeglichener Hormonhaushalt etc.
Große Menge an Milchprodukten – Milch, Käse, Joghurt, Sauerrahm, Hüttenkäse ...	Fokussierung auf Vollwertprodukte und eine Ernährungspraxis, die der Körperheilung zuträglich ist
Verarbeitete Süßungsmittel, Diät-Limonade und ballaststoffreiche, kohlenhydratarme Riegel	Paleo im Prinzip ja, aber mit bewusster Nahrungsbeschaffung und intuitiver Ernährungsweise
Extrem wenig Gemüse	Motto: Ich zähle meinen Grünkohl nicht!
Extrem wenig Kohlenhydrate – dauerhaft	Die Fett-Profile (Seiten 47–49) bieten ausreichend Flexibilität für kohlenhydratreichere Produkte, je nach den Bedürfnissen des Körpers und den Anforderungen des täglichen Lebens
Strikte Einhaltung der ketogenen Ernährung	Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse durch die fünf Fett-Profile
Tägliche Überwachung der Kalorien und Makronährstoffe	Vertraue deinem Körper, nicht deinem Taschenrechner. Zählen und überwachen sind nicht wichtig.
Angst vor Kohlenhydraten	Kohlenhydrate mit den Fett-Profilen in die Diät integrieren – vor allem wichtig für Frauen und für bessere Trainingsleistungen.
Angst vor Eiweiß, das sich negativ auf die Ketose auswirkt	Eiweiß mithilfe der Fett-Profile in die Diät integrieren – vor allem wichtig für die Nebennieren
Nicht gut für anaerobes Training*	Gut für anaerobes Training*

Anaerobes Training umfasst kurze, sehr intensive Workouts, wie HIIT-Übungen, Sprints, Hüpfen und Krafttraining.

Ich war 21, als meine Ärztin mir riet, eine Statin-Therapie zu machen, um meinen Blutzuckerspiegel mithilfe von viel Cholesterin und Metformin zu stabilisieren. Sie empfahl mir auch, etwas abzunehmen, obwohl ich bei 165 Zentimetern Körpergröße und 68 Kilogramm Körpergewicht keineswegs zu schwer war. Bei mir wurde das Polyzystische Ovarialsyndrom festgestellt, und an leichter Depression und Beklemmung litt ich ebenfalls. Ich ernährte mich vegan und machte regelmäßig Workouts. Instinktiv wusste ich, dass irgendetwas in meinem Körper aus dem Gleichgewicht geraten war, das sich mit Medikamenten aber nicht lösen lassen würde. Also fing ich an, mich zu informieren und entdeckte so die ketogene Ernährung.

Ich hatte keine gestörte Beziehung zu bestimmten Nahrungsmitteln. Natürlich aß ich mehr, wenn ich gestresst oder gelangweilt war, aber vor Fett hatte ich noch nie Angst. Mit Mitte 20 war ich Veganerin, da ich dachte, es wäre cool. Ich fühlte mich in der Zeit immer lethargisch und benebelt und ich glaube, dass mein hoher Cholesterin- und Blutzuckerwert daher rührten. Eines Tages hatte ich so richtig Lust auf ein fettreiches Trostessen. Ich weiß nicht, was mich da geritten hat, aber damals arbeitete ich auf einem Markt und ich beschloss, ein halbes Päckchen Butter zu essen. Jawohl, ein halbes Päckchen echte, köstliche Butter. Das »Schlimme« war: Ich fühlte mich danach wunderbar!

Das war vor etwa vier Jahren. Seitdem bekommt mein Körper viel Fett und wenig Kohlenhydrate, und genau das hat alles verändert. Die Umstellung auf ketogene Ernährung war nicht schwer. Übelkeit war die unangenehmste Nebenwirkung, die aber schnell verschwand. Ich habe mich gut darüber informiert, was ich zum Schutz vor der sogenannten Keto-Grippe tun kann. Dabei haben mir Leannes Blog, Bücher und YouTube-Videos sehr geholfen.

Bereits im ersten Monat nachdem ich angefangen hatte, Leannes Ratschläge zu befolgen, verlor ich mein Bauchfett, wie es meine Ärztin empfohlen hatte. Zum Glück musste ich nicht viel abnehmen. Ich hatte das Gefühl, Fett zu verbrennen und Muskelmasse aufzubauen, obwohl ich deutlich weniger trainierte als zuvor. Mein Körper sah einfach straffer aus. Meine Cholesterinwerte sind zwar nach wie vor hoch, vor allem Triglyceride und HDL-Cholesterin. Mein LDL-Cholesterin ist heute jedoch optimal und mein Blutzuckerwert im Normalbereich.

Meine anderen gesundheitlichen Probleme – Polyzystisches Ovarialsyndrom, Depression und Beklemmung – sind alle verschwunden, auch dank der fettreichen Ernährung. Ich schlafe besser, bin energievoller, habe eine schönere Haut und fühle mich insgesamt viel wohler, seitdem ich mich so ernähre. Meine Arbeit in einem Kindergarten ist manchmal sehr stressig. Früher führte das dazu, dass ich Unmengen Zucker und Kohlenhydrate in mich hineinstopfte. Heute kann ich darauf verzichten, weil mein Körper das nicht mehr braucht. Und wenn es mich doch wieder packt, führt das nicht gleich zu einer Fressattacke: Ich esse eine Fettbombe und mache weiter. Einfach so.

Heute kann ich mir ein fettarmes Leben gar nicht mehr vorstellen. Die ketogene Ernährung hat sehr viele Vorzüge und ich wünschte mir, mehr Menschen würden sie praktizieren. Die würden sich alle so viel besser fühlen!

Stephanie
Los Angeles, Kalifornien

TEIL

1

WAS IST **KETOGENE ERNÄHRUNG?**

KAPITEL 1

WAS IST KETO UND WARUM SOLLTEST DU MITMACHEN?

Die Keto-Diät ist eine fettreiche Diät. Sogar sehr fettreich. Wahrscheinlich mehr, als du glaubst, und dann noch einmal 10 Prozent mehr.

Bevor ich erläutere, wie die Keto-Diät genau funktioniert, folgt erst etwas Basiswissen. Fette, Proteine und Kohlenhydrate sind Hauptnährstoffe und machen den Großteil unserer Nahrung aus. (Der Rest sind die Mikronährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe, die für unsere Gesundheit essenziell sind.) Reich an Kohlenhydraten sind vor allem Getreide und Zucker – Brot, Nudeln, Reis, Mais, Quinoa –, aber auch Obst und Gemüse, gerade stärkehaltiges Gemüse wie (Süß-) Kartoffeln und sehr süßes Obst wie Bananen. Proteine sind besonders in tierischen Produkten wie Eiern, Rindfleisch, Fisch, Huhn und Pute enthalten, jedoch auch – wenn auch weniger – in einigen pflanzlichen Erzeugnissen wie Bohnen, Linsen, Nüssen und Saaten. Fettreich sind etwa Kokosöl, Avocados, Oliven, Nüsse und Saaten, aber auch tierische Produkte wie Rippchen, Steak, Schinken und Milchprodukte.

Früher habe ich mich vegan, fettarm und kohlenhydratreich ernährt. Ich weiß noch genau, wie wenig Fett ich gegessen und wie sehr ich es gemieden habe. Wahrscheinlich sind viele von euch auch genau an dem Punkt. Nur: Wenn das, was du machst, nicht funktioniert, dann ist es Zeit, etwas Neues wie die Keto-Diät auszuprobieren.

Als ich das Wort »Keto« zum ersten Mal gelesen habe, war ich fasziniert. Es klang so exotisch, irgendwie rebellisch. Und da ich gern rebellisch bin, war ich sofort Feuer und Flamme. »Keto« ist die Kurzform von »ketogen« und bezeichnet eine Ernährungsweise mit wenig Kohlenhydraten, viel Fett und einer durchschnittlichen Menge an Eiweiß, die zu einem Stoffwechselzustand führt, der Ketose genannt wird.

Bei vielen Menschen wandelt der Körper – die begrenzte Menge – Glucose in Energie um (es sei denn, man ernährt sich ketogen!). Ist diese Menge aufgebraucht, stellt sich ein Hungergefühl ein und der Körper verlangt nach Essen. Bei mir hieß das, dass ich alle drei Stunden etwas aß und das Wort »Hunger« einen großen Stellenwert in meinem persönlichen Vokabular hatte. Ich nahm immer Snacks mit, überlegte, wann ich wieder etwas zu essen bekommen würde und drängelte mich in Schlangen manchmal sogar (etwas) vor, wenn ich dadurch schneller etwas zu essen bekam. In meiner Welt drehte sich alles nur um Nahrung.

Die Keto-Diät bringt den Körper dazu, statt Glucose Fett zu verbrennen – die angesprochene Veränderung des Stoffwechsels. Verbrennt der Körper Fett, egal, ob Nahrungsfette oder Körperfett, produziert er Moleküle, Ketonkörper genannt, die als Brennstoff dienen. Sind diese Ketonkörper der primäre Brennstoff für den Körper, dann sprechen wir von Ketose. Seit mein Körper im Zustand der Ketose ist, bezieht er seinen täglichen Energiebedarf vollständig aus der Fettverbrennung, das heißt, ich brauche keine Glucose aus Brot, Keksen, Trockenobst und anderen Dingen wie früher.

Zum Überleben braucht mein Körper keine Glucose und deiner ebenso wenig! Jetzt ist mein Blutzuckerspiegel stabil und ich lebe wunderbar ohne ständiges Naschen, starke Gewichtszunahme und unbändige Gelüste. Das kannst du auch erreichen! Es ist noch viel Platz am Keto-Tisch – setz dich einfach dazu!

Bis zu welchem Grad die Kohlenhydratzufuhr reduziert werden muss, um in Ketose zu gelangen,

KETOSE IST NICHT GLEICH KETOAZIDOSE

Wenn wir von Fettverbrennung reden, meinen wir ernährungsbedingte Ketose, nicht Ketoazidose (Übersäuerung). Diese ist ein gefährlicher Zustand, der Diabetikern bekannt ist und sich ereignet, wenn Blutzuckerwert und Ketonwert gleichzeitig extrem ansteigen. Mit einer Keto-Diät sind derartige Ketonwerte nicht einmal annähernd zu erreichen. Im Grunde ist Ketoazidose bei Nichtdiabetikern sowieso extrem unwahrscheinlich. Bereits eine kleine Menge Insulin reicht, um den Ketonwert niedrig zu halten.

ist von Mensch zu Mensch verschieden und von Dingen wie enzymatischen Prozessen, Stress, Genetik etc. abhängig. (Mit den Makronährstoffen und deren Anteilen und mit der Frage, woher man weiß, dass man in Ketose ist, werden wir uns in den nächsten Kapiteln befassen.) Ungeachtet dessen und auch wenn du die ketogene Ernährung nicht mit voller Kraft angehen willst, möchte ich erläutern, wie sehr man von einer fettreicheren Ernährung profitieren und auch ohne Überwachung von Makros und Kalorien in den Zustand der Ketose kommen kann.

Die ketogene Ernährung ist sehr vielfältig. Ich bevorzuge die Vollwert-Variante, die reich an gesundheitsfördernden und fettreichen Produkten ist. Sie ähnelt ein wenig der Paleo-Ernährung, ist allerdings erheblich fettreicher und enthält weniger Süßkartoffeln, Schokolade und Ahornsirup. Ketogene Ernährung bedeutet deutlich weniger Kohlenhydrate und deutlich mehr Fette bei durchschnittlicher Eiweißaufnahme – ein Zusammenspiel, das den Körper anregt, Fett statt Glucose zu verbrennen.

IST DIE KETO-DIÄT EINE LOW-CARB-DIÄT?

Die Keto-Diät ist sehr fettreich und durchschnittlich eiweißhaltig, und genau das unterscheidet sie von traditionellen Low-Carb-Diäten. Denn Letztere sind eiweißreich und fettarm und somit ungeeignet, wenn der Körper Fett als primären Brennstoff verwenden soll. Wie Kohlenhydrate kurbelt Eiweiß die Freisetzung des Botenstoffs Insulin an, der dem Körper signalisiert, dass er kein Körperfett verbrennen soll. In einer traditionellen Low-Carb-Diät findet die Fettverbrennung nur in den frühen Morgenstunden statt, wenn der Insulinwert niedrig ist. Die Keto-Diät erlaubt dem Körper, zu jeder Tageszeit Fett zu verbrennen, sodass Gewicht für immer verschwindet. Und weil der Körper gerne mit Fetten versorgt wird, führt die Diät zur Steigerung der Gehirnfunktion, zur besseren Wirksamkeit von Hormonen, zur Energiefreisetzung, zu gutem Schlaf, zu stabilem Blutzuckerspiegel etc.

WAS LÖST KETOGENE ERNÄHRUNG IM KÖRPER AUS?

Um zu erklären, warum die ketogene Ernährung so förderlich für die Gesundheit ist, möchte ich erst einmal darauf eingehen, was im Körper mit Kohlenhydraten passiert – so wie es vermutlich bei dir gerade der Fall ist.

Ob aus Obst, Getreide, Gemüse, Zucker oder Stärke, Kohlenhydrate werden aufgespalten in Glucose, die der Körper in Energie umwandelt. Bekommt der Körper mehr Glucose, als er gerade braucht, speichert er den Überschuss als Glykogen in der Leber und in den Muskeln. Das sind die beiden körpereigenen Energiespeicher, aus denen der Körper die Energie für kurzzeitige Anstrengungen und für die Aufrechterhaltung gewisser Systeme (Gehirn, rote Blutkörper, Nierenzellen) bezieht. Das in der Leber gespeicherte Glykogen steht dem ganzen Körper zur Verfügung, jenes in den Muskeln jedoch nur dem jeweiligen Muskel, in dem es gespeichert ist. Sind die Speicher voll, wandelt der Körper das überschüssige Glykogen in Fett um.

Benötigt der Körper Energie, zapft er erst die Glucosespeicher an. Da er nur ein paar Tausend Glucose- bzw. Glykogen-Kalorien speichern kann, ist diese Energiequelle nicht sehr ergiebig. Oder anders gesagt: Sie muss immer wieder aufgefüllt werden. Das gelingt nur, wenn wir ständig essen, was wiederum dazu führt, dass der Blutzuckerspiegel aus dem Gleichgewicht gerät: Er schnellt in die Höhe, wenn wir etwas essen, und fällt anschließend wieder stark ab. Die Folge: Heißhunger, Fressattacken und Gewichtszunahme. Glykogen wird übrigens nicht nur in Fett umgewandelt, sondern auch in Triglyceride im Blut, wodurch das Risiko für Herzerkrankungen steigt.

Du hast bestimmt schon viel von Insulin, Insulinresistenz und Insulinsensitivität gehört – alles negative Begleiterscheinungen der Glucoseverbrennung. Insulin ist das Hormon, das für einen stabilen Blutzuckerspiegel sorgen soll, indem es die Leber und Muskelzellen anweist, Glucose aufzunehmen. Damit

sinkt der Glucosewert im Blut (Blutzucker). Außerdem bremst Insulin die Fettverbrennung im Körper, sodass dieser neue Glucose verbrennen oder speichern kann. Danach verringert sich der Insulinwert und der Körper nimmt die Fettverbrennung wieder auf. Auch warnt Insulin das Gehirn, wenn der Brennstoff ausgeht – dann bekommen wir Hunger. Bei einer normalen Insulinsensitivität funktionieren all diese Prozesse optimal und der Blutzuckerspiegel ist stabil. Probleme entstehen erst, wenn der Blutzuckerwert konstant hoch ist. Dann reagieren die Insulinrezeptoren in den Zellen nicht mehr auf Insulin – wie bei dem Jungen, der so oft »Wolf« geschrien hat, bis die Dorfbewohner seine Warnrufe irgendwann ignoriert haben. So funktioniert Insulinresistenz auch: Die Muskelzellen hören nicht mehr auf die Anweisung des Insulins, Glucose zu speichern. Die Folge: Der Blutzuckerwert steigt extrem an und bleibt viel zu hoch.

Wenn die Dinge so funktionieren, wie sie sollten, die Glucosekonzentration im Blut jedoch zu niedrig wird, setzt der Körper Glukagon frei. Dieses Hormon regt die Leber an, gespeichertes Glykogen in Glucose umzuwandeln und an den Blutkreislauf abzugeben. Außerdem weist es den Körper an, den gespeicherten Brennstoff zu verwenden: Fett. Fettverbrennung zur Energieerzeugung wird Lipolyse genannt. Dabei werden Fettsäuren und Glycerinmoleküle aus den Fettzellen herausgelöst und in Energie umgewandelt.

Während der Fettverbrennung produziert der Körper Ketonkörper. Wenn wir in Ketose sind, werden die Ketonkörper zu dem, was für viele heute noch die Kohlenhydrate sind: zu dem primären Brennstoff. Nicht nur das Gehirn kann Ketonkörper verwenden, auch die Skelettmuskeln, die Leber etc. Das Herz zieht sogar Ketonkörper der Glucose vor.

Das heißt aber nicht, dass der Körper gar keine Glucose mehr braucht. Die roten Blutkörper etwa benötigen Glucose und das Gehirn ebenfalls (wenngleich es einen Teil seiner Energie aus Ketonkörpern beziehen kann). Der Körper kann auch selbst Glucose bilden, und zwar mittels Gluconeogenese. Dabei wandelt die Leber Aminosäuren – Eiweißbausteine – und Fettsäuren in Glucose um. Kurzum: Der Körper braucht keine Kohlenhydrate, um Glucose zu erhalten!

Die Umstellung von Glucose auf Fett als primären Brennstoff ist für den Körper nicht ganz einfach, da er nicht darauf eingestellt ist, nur Fett zu verbrennen. Er muss den Prozess zur Umwandlung von Fett in Energie so lange »üben«, bis er schließlich Fett als primären Brennstoff vorzieht. Dieser Anpassungsprozess wird Fettadaption genannt.

Ist der Körper in ernährungsbedingter Ketose und verbrennt er Fett als primären Brennstoff, gehen die Blutzucker- und Insulinwerte zurück und es steigt der Wert des guten HDL-Cholesterins. Neben Nahrungsfetten verbrennt der Körper jetzt auch gespeichertes Fett, was bedeutet, dass man abnimmt. Dabei geht es auch dem Organfett oder Viszeralfett, das insbesondere für Herzerkrankungen und Diabetes Typ 2 verantwortlich sein soll, an den Kragen. Wie bereits gesagt warnt Insulin das Gehirn, wenn der Brennstoff auszugehen droht, was zu Hunger führt. Da der Insulinwert während der Keto-Diät stabil und reichlich Brennstoff (Fett) vorhanden ist, wird der Appetit automatisch gezügelt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich ernährungsbedingte Ketose als therapeutische Maßnahme bei zahlreichen Volkskrankheiten wie Diabetes Typ 2, Reizdarmsyndrom, Polyzistischem Ovarialsyndrom, Alzheimer oder Demenz bewährt hat.

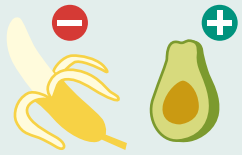
Menschen, die sich im Zustand der Ketose befinden, beobachten oft folgende gesundheitliche Auswirkungen:

- **müheloser Gewichtsverlust**
- **gezügeltes Hungergefühl**
- **bessere Laune**
- **Fähigkeit, mehr zu essen, ohne zuzunehmen**
- **niedriger und stabilerer Blutzuckerspiegel**
- **weniger Heißhunger**
- **niedrigerer Blutdruck**
- **mentale Klarheit**
- **besserer Schlaf**
- **weniger Gasbildung und Blähungen**

DIE ERNÄHRUNGSBEDINGTE KETOSE

1

Reduzierter Kohlenhydratkonsum.



2

Nachdem der Körper den Großteil der gespeicherten Glucose (Glykogen) verwendet hat, schaltet er auf Fett als Brennstoff um.

3

Zur Energieerzeugung werden Nahrungsfett und Körperfett in Ketonkörper aufgespalten.

4

Der Körper bildet aus kohlenhydratfreien Quellen* Glucose für einige Körperprozesse, die sie benötigen.

5

Ketonkörper werden zum primären Brennstoff für den Körper und ersetzen Glucose.

***MIT GLUCONEOGENESE.**

Wenn der Körper selbst Glucose herstellt. Mehr dazu auf S. 26.

PALEO- UND LOW-CARB-ERNÄHRUNG

Die Umstellung von Glucose- auf Fettverbrennung gelingt am besten, wenn man viel Fett verzehrt. Das ist aber nicht zwingend erforderlich, denn zum Beispiel auch Fasten oder eine Low-Carb-/Low-Fat-Diät können zur Fettverbrennung führen. Aus eigener Erfahrung weiß ich aber, dass das Phänomen der Ketose mit einer fettreichen Ernährung auf Vollwertbasis, wie in diesem Buch beschrieben, am besten erreicht wird. Alternativ spricht auch viel für eine fettreiche, kohlenhydratarme Paleo-Ernährung.

Vielen Gesundheitsexperten und Ernährungsberatern erscheint die Paleo-Ernährung jeder Low-Carb-Diät in vielerlei Hinsicht überlegen. Während Paleo ohne Obst und Gemüse auskommt, dafür aber auf Omega-6-Fettsäuren und gesunde Fette setzt, geht es bei den meisten Low-Carb-Diäten lediglich darum, Makronährstoff-Ziele zu erreichen. Nahrungsmittelqualität und Allergien sind dabei nur zweitrangig, wenngleich beides nicht nur für die Gesundheit wichtig ist, sondern auch für den Erfolg der Diät. So sehen beide Lager die Welt mit sehr unterschiedlichen Augen.

Aufgrund des Verzichts auf Getreide und Zucker ist die Paleo-Ernährung kohlenhydratärmer als eine gewöhnliche Ernährung. Kompensiert werden die fehlenden Kohlenhydrate häufig durch Nahrungsfette. Dieses natürliche Low-Carb-/High-Fat-Szenario ist entsprechend gängiger Überzeugungen der entscheidende Grund für den Erfolg der Paleo-Ernährung – und schon nah an der Grenze zur ernährungsbedingten Ketose.

Menschen, die sich entsprechend der Low-Carb-Prinzipien ernähren, haben erkannt, dass sie eine Stagnation beim Abnehmen überwinden können, wenn sie den Anteil der Nahrungsfette vorübergehend erhöhen und den Eiweißanteil senken. Auch diese Praxis hat Ähnlichkeiten mit der Keto-Diät. Aber wenn diese Menschen sich über längere Zeiträume extrem kohlenhydratarm ernähren und gesundheitliche Probleme wie Haarausfall und Schlafstörungen auftreten, hilft meistens nur eins: (mehr) Kohlenhydrate. (Mehr dazu auf S. 39–43.)

Mein Keto-Ansatz bringt die Paleo- und Low-Carb-Welten auf völlig neue Art und Weise näher zusammen. Wärst du ein Steinzeitmensch, würdest du dank deiner ganz alltäglichen Ernährung leicht in einen Zustand ernährungsbedingter Ketose kommen und da auch bleiben. Menschen, die eine Low-Carb-Ernährung praktizieren oder keiner besonderen Ernährungsweise anhängen, möchte ich ein paar interessante Fakten über Kohlenhydrate nahelegen sowie eine Anleitung zur Entwicklung einer Low-Carb-Diät, die der Gesund-

heit guttut. Außerdem folgen weitere Informationen darüber, welchen Einfluss hochwertige Nahrungsmittel und eine schonende Zubereitung auf die Qualität einer Low-Carb-Diät haben.

LOW-CARB-DIÄTEN

ATKINS-, SOUTH-BEACH, ZUCKERKNACKER-, BERNSTEIN-DIÄT etc.

In der Regel führen diese Diäten wegen des zu hohen Eiweißanteils und des geringen Fettanteils nicht zur ernährungsbedingten Ketose.

KETO-/ KETOGENE DIÄT

Eine Variante der Low-Carb-Ernährung mit hohem Fettanteil zum Erreichen der ernährungsbedingten Ketose.

STANDARD-KETO-DIÄT

Eine Diät mit extrem niedrigem Kohlenhydrat-, sehr hohem Fett- und durchschnittlichem Eiweißanteil. Nährstoffdichte und Nahrungsmittelqualität sind nebensächlich sowie auch die Individualisierung der Diät.

EXTRA-FETTREICHE KETO-DIÄT

Eine Variante der Keto-Diät auf Basis von Vollwert- und laktosefreien Produkten, bei der die Produktauswahl bewusst geschieht und die Ernährungsweise individuell angepasst ist. Im Mittelpunkt stehen Körpergesundheit und Heilung (wie bei der Paleo-Ernährung). Und darum geht es in diesem Buch.

ERNÄHRUNGSBEDINGTE KETOSE:
Ein Stoffwechselzustand, in dem der Körper Ketonkörper, die bei der Aufspaltung von Nahrungsfetten oder Körperfett gebildet wurden, als Brennstoff verwendet.

FETTADAPTION:
Der Anpassungsprozess, bei dem Fett Glucose sukzessiv als Brennstoff ablöst. Dabei findet im Körper ein enzymatischer Prozess statt, der dies ermöglicht.

FETTADAPTIERT:
Der Zustand, in dem der Körper den enzymatischen Prozess in Gang gesetzt hat, um aus Fettsäuren Ketonkörper zu bilden. Ist dieser Zustand erreicht, verwendet der Körper nur noch Fett als Brennstoff und zieht ihn anderen Quellen vor.

FÜR WEN EIGNET SICH DIE KETO-DIÄT?

Dein Körper sendet dir ständig Signale, den ganzen Tag. Wer die aber nicht wahrnimmt, macht womöglich mit dem weiter, was ihn bezüglich seines Körpers, seiner Gesundheit und seines Lebens im Allgemeinen unglücklich oder unzufrieden macht.

Jetzt die gute Nachricht: Man muss sich nicht stundenlang auf ein Meditationskissen setzen, um herauszufinden, was der Körper braucht. Für viele Menschen ist eine Ernährung mit höherem Fettanteil und geringerem Kohlenhydratanteil in Kombination mit ein paar wenigen Momenten der Selbstfürsorge (siehe S. 14) bereits ein guter Ansatz. Sobald der Körper bekommt, was er braucht, wird es einfacher zu verstehen, was er sonst noch benötigt.

Zeichen dafür, dass dein Körper Fett braucht

Um zu erkennen, ob dein Körper wirklich mehr Fett braucht, habe ich im Folgenden einige klassische Anzeichen und Symptome zusammengefasst. Wenn dir zwei oder mehr bekannt vorkommen, würden dir mehr Nahrungsfette in deinem Alltag sicher guttun. Und das heißt, dass du hier genau richtig bist!

- **Du hast schon viele Diäten ausprobiert, aber noch keine hat dazu geführt, dass du dich besser fühlst oder besser aussiehst.**
- **Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, Lustlosigkeit, Verstopfung und andere Beschwerden belasten deinen Alltag.**
- **Du brauchst am Nachmittag Zwischenmahlzeiten, damit dein Gehirn aktiv bleibt.**
- **Dein Hormonhaushalt ist gestört – vielleicht machst du deshalb gerade eine Hormonersatztherapie – und du nimmst dadurch stark zu.**
- **Du kannst ständig essen und hast manchmal nach einer halben oder ganzen Stunde nach einer Mahlzeit bereits wieder Hunger.**
- **Du reagierst plötzlich allergisch oder überempfindlich auf gewohnte Nahrungsmittel. Typische Symptome sind etwa Akne, Blähungen, Verstopfung, juckende Haut oder Gelenkschmerzen.**
- **Nach einer Mahlzeit hast du oft einen aufgeblähten Bauch und fühlst dich, als wärst du im fünften Monat schwanger.**
- **Etwa 30 Minuten nach dem Essen wirst du so müde, dass du dich am liebsten hinlegen würdest.**
- **Egal, was du auch versuchst, um Zucker aus deinem Leben zu verbannen, du schaffst es nicht.**
- **Du hast eine Candida-Infektion, doch die Diät, die du einhalten müsstest, um sie zu bekämpfen, ist zurzeit für dich nicht machbar.**
- **Du leidest unter Müdigkeit, Druck auf der Brust, Gereiztheit oder Akne, oder man hat dir gesagt, dass mit deinem Hormonhaushalt etwas nicht stimmt.**
- **Du isst fast nur Gekochtes oder Fettarmes, und alles schmeckt nach Pappe.**
- **Deine Stimmung schwankt immer wieder sehr stark, aber du weißt nicht, woher das kommt bzw. seit wann das so ist.**
- **Du hast ständig kalte Füße, kalte Hände und kaltes »Hüftgold«.**
- **Wenn du einen Cupcake nur siehst, nimmst du zu. Wie wenig du auch isst, dein Gewicht ändert sich nicht.**
- **Dein Arzt hat dir ein Nahrungsergänzungsmittel verschrieben, um deine Depots mit Vitamin A, D, E oder K aufzufüllen.**
- **Deine letzte Periode liegt einige Monate zurück.**
- **Volle Einkaufsstraßen, Shows und Veranstaltungen empfindest du als unangenehm. Du kannst dich dann nicht konzentrieren und wirst zunehmend nervöser, je länger du dort verweilst.**
- **Du kannst dir Namen und Ereignisse oft nur schwer merken.**
- **Du kannst dich manchmal kaum daran erinnern, was du gestern getan hast oder wann du zuletzt mit deiner Freundin geredet hast.**
- **Angeblich sind deine Haare einfach kraus. Aber ich kann dir garantieren, dass es nicht so ist!**
- **Ob Sommer, Winter, Herbst oder Frühling, du hast immer Schuppen.**
- **Du leidest frühmorgens oder ein paar Stunden nach dem Essen an heftigen Gelenkschmerzen.**
- **Du denkst ständig an Essen und lebst, um zu essen – statt zu essen, um zu leben.**

Der Frühstückstest

Noch immer nicht überzeugt, dass fettreiche Ernährung gut für dich wäre? Wenn du Bedenken hast, den Sprung zu wagen, dann mach doch mit diesem Frühstückstest die Probe aufs Exempel. Keine Sorge, du brauchst dafür kein Spezialwissen, du musst nur etwas essen! Das schafft jeder.

WICHTIG: *An den Testtagen sollte die Kalorienmenge, die du zwischen den Mahlzeiten zu dir nimmst, möglichst gleich sein.*

Such dir zwei Vormittage aus, vorzugsweise an drei aufeinanderfolgenden Tagen, aber nicht mehr als vier Tage auseinander, und nimm dir zehn bis 15 Minuten Zeit für das Frühstück und folgenden Test. (Liegen mehr als vier Tage zwischen den beiden Vormittagen, kann dein Hormonhaushalt das Ergebnis verfälschen.)

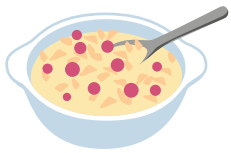
> **Je identischer die beiden Testtage verlaufen, umso zuverlässiger sind die Ergebnisse: Findet der erste Test etwa an einem normalen Arbeitstag statt, sollte das für den zweiten auch gelten.**

TEST 1. TAG:

Nimm spätestens zwei Stunden nach dem Aufwachen ein kohlenhydratreiches, fettarmes Frühstück zu dir.

Der Fettanteil sollte so niedrig wie möglich, der Eiweißanteil moderat und der Kohlenhydratanteil so hoch wie möglich sein. Trinkst du Kaffee oder Tee zum Frühstück, sollte auch dieser fettarm sein. Zucker im Kaffee oder Tee ist in Ordnung, aber Sahne beispielsweise nicht.

Hier folgen zwei mögliche Frühstücksvarianten:



Gekochter Haferbrei aus Hafermehl, Wasser, Obst und Proteinpulver oder Eiweiß.

Obstsmoothie mit Proteinpulver und 1 Teelöffel Lein-, Chia- oder Hanfsamen (wenn du eine Getreide-Unverträglichkeit hast).

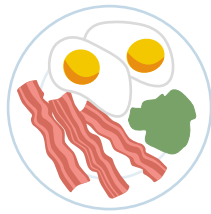
An den Tagen vor dem 2. Testtag frühstückst du wieder wie gewohnt.

TEST 2. TAG:

Nimm spätestens zwei Stunden nach dem Aufwachen ein kohlenhydratarmes, fettreiches Frühstück zu dir.

Der Fettanteil sollte so hoch wie möglich, der Eiweißanteil moderat und der Kohlenhydratanteil so gering wie möglich sein. Trinkst du Kaffee oder Tee zum Frühstück, dann gib einen Schuss Kokosöl hinzu und vermische alles etwa 30 Sekunden lang in einem Mixer.

Hier folgen zwei mögliche Frühstücksvarianten:



Speck und Eier mit etwas gebratenem Gemüse. Die Eier am besten in dem ausgelassenen Speckfett braten.

Hühnerschenkel mit Haut mit rohem Sellerie und Nuss- bzw. Saatenmus

---

Wichtig: Notiere sämtliche Veränderungen, die du an beiden Testtagen spürst, und achte vor allem auf Folgendes:

- **Energie vor und nach der Mahlzeit**
- **Energie tagsüber**
- **mentale Klarheit**
- **Wann hattest du wieder Hunger?**
- **Was hast du an den beiden Tagen sonst noch gegessen? Hast du am Nachmittag Süßigkeiten genascht? Hattest du Heißhunger, als du von der Arbeit nach Hause kamst?**
- **Hattest du Blähungen nach dem Essen?**
- **Hast du dich beklommen oder reizbar gefühlt?**
- **Ist dein Blutzuckerspiegel so in den Keller gerauscht, dass du jemanden hättest umbringen können, wenn es nicht sofort etwas zu essen gegeben hätte?**

HINWEIS: *Viele Menschen berichten, dass sie am zweiten Testtag sofort nach dem Frühstück Lust auf etwas Süßes hatten. Das bedeutet, dass der Körper auf der Suche war nach jenen Kohlenhydraten, die er sonst während des Frühstücks bekommt. Ein einfaches Anzeichen dafür, dass du normalerweise Glucose verbrennst. Es sollte aber den Ausgang des Tests und deine Antworten auf die Fragen nicht beeinflussen.*

Hast du dich am und nach dem 2. Testtag erheblich besser gefühlt? Habe ich doch gesagt! Was für ein Unterschied! Stell dir vor, du würdest dich jeden Tag so fühlen ...

Wem nützt die Keto-Diät?

Wenn du dich bei deinen Ärzten gut aufgehoben fühlst oder jede Menge gesundheitliche Probleme hast, solltest du am besten mit den Ärzten eine Umstellung auf ketogene Ernährung besprechen. Die Unterstützung von Medizinern, die deine gesundheitlichen Probleme kennen, ist sehr wichtig, vor allem, wenn du an Diabetes oder Nierenproblemen leidest oder schwanger bist.

Meiner Erfahrung nach haben folgende Personengruppen von ketogener Ernährung profitiert. Ich bin mir aber sicher, dass die Liste noch länger sein könnte.

1. **Männer**
   Der Männerkörper ist deutlich weniger kompliziert als der Frauenkörper und reagiert in der Regel schnell und gut auf ketogene Ernährung.
2. **Frauen**
   Wichtig: Erst die Hinweise zur extrafettreichen Varianten mit Carb-up-Tipps (siehe Seiten 48 und 49) lesen und prüfen, ob sie für dich passen würden. Meines Erachtens sind sie vor allem für Frauen hilfreich.
3. **Menschen mit schweren Allergien**
4. **Veganer und Vegetarier**
   Zwar weniger einfach, aber nicht unmöglich: Auch mit pflanzlichem Eiweiß und fettreichen, kohlenhydratarmen Produkten lässt sich der Zustand der Ketose erreichen (siehe S. 114).
5. **Menschen, deren Gewichtsabnahme stagniert**
6. **Menschen, die eine strenge Diät machen**
7. **Diabetiker**
   Erst nach entsprechender ärztlicher Konsultation.
8. **Menschen mit Hypoglykämie (Unterzucker)**
9. **Menschen mit einer Candida-Infektion**
   Wenn die Infektion wieder aufflammt, den Fettanteil etwas reduzieren und durch einen etwas höheren Eiweißanteil ersetzen.
10. **Menschen mit Akne**
11. **Menschen mit Entzündungen**
12. **Menschen mit Verdauungsstörungen**
13. **Menschen mit einer Schilddrüsenfehlfunktion**
    Wichtig: Erst die Hinweise zur extrafettreichen Variante mit Carb-up-Tipps (siehe Seiten 48 und 49) lesen und prüfen, ob sie für dich passen.
14. **Menschen ohne Gallenblase**
    Den Mahlzeiten unbedingt Rindergallenpulver zusetzen.
15. **Menschen mit Nierenproblemen**
    Erst nach Rücksprache mit dem Arzt.
16. **Schwangere**
    Erst nach Rücksprache mit dem Arzt.
17. **Frauen in der Menopause**
18. **Menschen mit Esssucht**
19. **Menschen mit Heißhunger auf Süßes**
20. **Frauen, die sich einer Hormonersatztherapie unterziehen**
21. **Sportler**
22. **Frauen, bei denen die Menstruation seit mehr als drei Monaten ausgeblieben ist (Amenorrhoe)**
23. **Kinder**
    Wichtig: erst die Hinweise zur extrafettreichen Variante mit Carb-up-Tipps (siehe Seiten 48 und 49) lesen und prüfen, ob sie für dich passen würden.

Natürlich wird nicht jedem, der einer der oben genannten Gruppen angehört, ketogene Ernährung guttun. Schließlich sind wir nicht alle gleich. Aber wissen wirst du es erst, wenn du es ausprobierst.

WAS IST MIT DEM CHOLESTERIN? UND ANDERE BEDENKEN BEI FETTREICHER ERNÄHRUNG

Vielleicht hast du ja nach alldem, was ich über die fettreiche Keto-Diät gesagt habe, Schreckensvisionen von erhöhten Cholesterinwerten, verstopften Arterien, Herzattacken und Nahtoderfahrungen im Kopf.

Dann solltest du dir die Fakten noch einmal in aller Ruhe ansehen – übrigens Fakten, mit denen ich keine weiteren Ziele verfolge. Ich habe nämlich kein persönliches Interesse daran, dass du dich ketogen ernährst. Ich kenne auch deinen Körper nicht, glaube aber dennoch, dass dir die Keto-Diät helfen kann. Deshalb möchte ich dir lediglich Informationen über ketogene Ernährung an die Hand geben, falls deine derzeitigen Bemühungen, deine Gesundheit zu verbessern, fehlschlagen.

Jetzt zum Cholesterin: Was wissen wir eigentlich über Cholesterin?

Das Cholesterin-Rätsel – eine vereinfachte Darstellung

Es gibt zahlreiche falsche Vorstellungen im Zusammenhang mit Cholesterin und seiner Auswirkung auf die Gesundheit unseres Herzens und darüber hinaus. Vereinfacht dargestellt, folgende:

Zuallererst: Cholesterin ist nicht unser Feind! Das völlig unschuldige Sterin – eine Kombination aus Steroidhormon und Alkohol – ist lebenswichtig für diverse Körperfunktionen wie etwa für die Bildung der Sexualhormone Östrogen, Progesteron, Testosteron oder Dehydroepiandrosteron (DHEA), die Reparatur geschädigter Zellen und für die Zellintegrität, die das Zellleben verlängert. Außerdem regelt Cholesterin den Transport von Nährstoffen zum Gehirn, um es vor Demenz zu schützen, und hält den Verdauungstrakt intakt. Zudem reguliert es das Glückshormon Serotonin und hilft bei der Aufnahme von Vitamin D, das sehr wichtig ist für gesunde Knochen und Nerven, straffe Muskeln, Insulinbildung, Fruchtbarkeit und ein starkes Immunsystem.

Cholesterin spielt auch eine große Rolle im Kampf gegen systemische Entzündungen. Stell dir deinen Körper als Haus vor und die Entzündung als Feuer. Cholesterin übernimmt die Funktion des Feuerwehrwagens, der kommt, um das Feuer zu löschen. Ohne Feuerwehrwagen würde das Feuer das Haus zerstören. Oder anders gesagt: Ohne ausreichende Menge an Cholesterin kann die Entzündung sich einfach austoben und macht den Körper anfälliger für Krankheiten. Zu den gesundheitlichen Problemen, die Entzündungen im Körper zugeschrieben werden, zählen Schmerzen, Asthma, Gallenblasenleiden, Allergien, ADHS, Psoriasis, Herzerkrankungen, Diabetes, Migräne, Zahnprobleme, Krebs, Alzheimer, Ekzem, Schilddrüsenfehlfunktion etc.

Zusammenfassend: Cholesterin ist durchaus wichtig für unser Überleben.

Cholesterin wird zum einen über die Nahrung aufgenommen, zum anderen produziert es unser Körper selbst. Der Großteil des Cholesterins in der Nahrung wird vom Körper nicht aufgenommen. Etwa ein Viertel des Cholesterins in unserem Körper stammt aus der Nahrung, drei Viertel bildet der Körper. Der Körper reguliert die Gesamtcholesterinmenge im Blut, indem er die eigene Produktion entsprechend anpasst: Essen wir mehr Cholesterin, produziert der Körper weniger und umgekehrt. Wird mehr Cholesterin aufgenommen, verändert das den Cholesterinspiegel also kaum.

Für den Transport im Blutkreislauf braucht Cholesterin die Hilfe von Lipoproteinen: LDL (Low-Density Lipoprotein) und HDL (High-Density Lipoprotein). So wird das Cholesterin von der Leber und dem Darm zum Rest des Körpers und wieder zurück transportiert.

HDL-Cholesterin wird mit einem gesunden Herzkreislauf assoziiert, wogegen die Auswirkungen des LDL-Cholesterins auf die Gesundheit von der Größe der Partikel abhängen: Es gibt große, leichte Partikel und kleine Partikel mit hoher Dichte.

Höhere Mengen an großen LDL-Partikeln werden mit normalen Cholesterin- und Triglyceridwerten in Verbindung gebracht, höhere Mengen an kleinen LDL-Partikeln mit einem niedrigen HDL-Wert, einem erhöhten Triglyceridwert und der Neigung zu höherem Blutzuckerspiegel und zu Diabetes Typ 2.

Stell dir deinen Blutkreislauf als Kindergeburtstagsparty vor. Die LDL-Partikel sind die Kinder, das Cholesterin die Geschenke, die sie auf den Tisch legen. Je mehr Geschenke ein Kind mitbringt (je höher also die Konzentration von Cholesterin, das von LDL-Partikeln transportiert wird), umso höher das Risiko für Herzerkrankungen – so wurde es bisher immer dargestellt. Neuere Studien zeigen jedoch, dass die Zahl der Kinder (die Zahl der LDL-Partikel) entscheidend ist. Stell dir vor, in deinem Haus befinden sich 100 schreiende Kinder, obwohl du nur mit zehn gerechnet hast. Egal, wie viele Geschenke jedes Kind mitbringt, 100 schreiende Kinder sind 100 schreiende Kinder. Sind die Kinder fröhlich – die großen LDL-Partikel –, ist auch die Party besser, als wenn die Kinder schlecht drauf sind – die kleinen, dichten LDL-Partikel. Nur fröhliche Kinder können einer Party zum Erfolg verhelfen.

> **Wer wissen möchte, wie viele große, leichte LDL-Partikel, kleine, dichte LDL-Partikel, HDL-Cholesterin und andere Cholesterinwerte er besitzt, kann sich ein Blutbild inklusive Lipidprofil erstellen lassen.**

Bei den meisten Menschen lässt ketogene Ernährung den Wert der kleinen LDL-Partikel sinken und den HDL-Wert ansteigen. Bei manchen – wie bei mir nach der Umstellung auf ketogene Ernährung – steigt der Gesamtcholesterinwert an. Das ist nicht weiter schlimm: Bleibt der Wert der kleinen LDL-Partikel niedrig, ist der Gesamtcholesterinwert nicht so wichtig. Das Verhältnis zwischen Triglyceridwert und HDL-Wert lässt oftmals bessere Rückschlüsse auf die Herzgesundheit zu als der Gesamtcholesterinwert. Um

das Verhältnis zu ermitteln, wird der Triglyceridwert durch den HDL-Wert geteilt. Liegt das Ergebnis unter 1,0, ist alles in bester Ordnung.
Wichtiger als der Gesamtcholesterinwert sind der Blutzucker-, der Triglycerid-, der HDL- und der Eiweißwert hsCRP (hochsensitives C-reaktives Protein), mit denen sich die Zahl der Entzündungen im Körper ermitteln lässt. Steigt diese Zahl während einer Keto-Diät, sind die Ursache dafür meist Nüsse und/oder Saaten, eine Nahrungsunverträglichkeit (oft Laktose) oder Produkte, die künstliche Süßstoffe, Aromen und/oder Farbstoffe enthalten.

Weitere Mythen über Nahrungsfette

Als ich mich das erste Mal mit fettreicher Ernährung beschäftigt habe, war ich ziemlich skeptisch und habe das Ganze schnell als unverantwortlichen Hokuspokus abgetan. Schließlich widersprach diese Ernährungsform allem, was ich bisher über meinen Körper und Ernährung gedacht hatte, somit auch den Regeln, die ich mir auferlegt hatte.

Trotzdem beschloss ich erst einmal, mich genauer zu informieren, und heute bin ich sehr froh darüber. Was ich zum Thema Nahrungsfette herausgefunden habe, kannst du im Folgenden lesen. (Natürlich meine ich gesunde, natürliche Fette und nicht künstlich hergestellte Fette wie teils gehärtete Fette und Transfette.)

MYTHOS

»Fett macht fett.«
Im Gegenteil! Denn Körperfett entsteht durch Speicherung überschüssiger Kohlenhydrate.

Außerdem können Nahrungsfette auf unterschiedlichste Art und Weise zum Gewichtsverlust führen: Sie machen länger satt und vermeiden Heißhunger und Fressattacken. Omega-3-Fette aktivieren jene Gene, die an der Fettverbrennung beteiligt sind, und deaktivieren die, die für die Speicherung von Fett sorgen. Eine fettreichere Ernährung bringt Hormone wie Testosteron und Östrogen ins Gleichgewicht, was auch zu einer Fettabnahme und dauerhaftem Gewichtsverlust führt. (Vorausgesetzt, dass ein Plus an Nahrungsfetten gleichzeitig mit einem Minus an Kohlenhydraten einhergeht.)

MYTHOS

»Fett verstopft Arterien und führt zu Herzerkrankungen.«
Die Ursache für Ablagerungen in den Arterien ist nicht Fett, sondern Cholesterin. Wenngleich Fett auch Cholesterin enthält, hat Nahrungscholesterin kaum Einfluss auf das Cholesterin im Blut. (Mehr dazu auf S. 31.) Und was die Herzerkrankungen betrifft: Der Verzehr von mehr Nahrungsfetten senkt den Triglyceridwert im Blut, das Hauptrisiko für Herzerkrankungen. Dagegen kann eine fettarme Ernährung den Triglyceridwert steigen lassen.

MYTHOS

»Fett enthält keine Nährstoffe.«
Ganz im Gegenteil: Fett steckt voller Nährstoffe, und zwar Vitamin A, E und K_2. Mehr noch: Fettlösliche Vitamine brauchen Fett, damit der Körper sie überhaupt aufnehmen kann.

Außerdem haben Nahrungsfette noch andere oftmals unbekannte Vorteile:

- **Der Verzehr von gesunden Fetten beugt Depressionen (oft eine typische Nebenwirkung von fettarmer Ernährung) vor. Depressionen können auch von Cholesterin- und Fettmangel im Gehirn ausgelöst werden, da dort weniger Serotonin (das Glückshormon) gebildet wird.**
- **Mehr Nahrungsfette und weniger Kohlenhydrate – das senkt den Blutzucker- und Insulinwert und sorgt dafür, dass der Blutzuckerspiegel stabil bleibt. Die Folgen: mehr Energie und weniger Heißhunger.**
- **Nahrungsfette fördern einen gut funktionierenden und gesunden Stoffwechsel und sorgen so dafür, dass das Wunschgewicht stabil bleibt.**

Noch immer unschlüssig? Probier doch mal eine Woche lang Folgendes aus: Immer, wenn dich Heißhunger auf Kohlenhydrate oder Zucker überfällt, greifst du zu einem fettreichen Snack – einer Avocado, einem Löffel Sonnenblumenkernmus, einer Handvoll Macadamianüssen oder gar etwas Kokosöl. Der Heißhunger sollte innerhalb von zehn Minuten verschwunden sein.

Ich dachte immer, ich würde mich gesund ernähren. Ich verzehrte die empfohlenen sechs bis acht Mahlzeiten pro Tag mit Getreide, viel Obst und Milchprodukten – und wenig Fett. Für Salate verwendete ich fettfreie Dressings, ich konsumierte extra viele Kohlenhydrate vor meinem Lauftraining (fünf bis sechs Mal die Woche) und nahm Vitaminpräparate.

Heute muss ich schmunzeln, wenn ich daran zurückdenke, und bin sehr froh, dass ich jetzt anders bin.

2008, mit 19, wurde bei mir Diabetes Typ 1 festgestellt. Ich sollte daraufhin den Kohlenhydratanteil in meiner Ernährung auf 175–250 Gramm pro Tag steigern, Fette generell meiden und vor dem Schlafengehen Speisestärke essen, um zu verhindern, dass mein Körper in den Zustand der Ketose kommen würde (was fälschlicherweise mit diabetischer Ketoazidose verwechselt wurde). Ich wurde zum Spielball der Medizin und tat brav, was man mir sagte – bis mein Blutzuckermessgerät immer mehr Höhen und Tiefen anzeigte. Der Anblick der Berg- und Talfahrt meiner Blutzuckerwerte ließ mich zweifeln, ob der eingeschlagene Weg wirklich richtig war. Ich fühlte mich miserabel und nahm zehn Kilo zu.

2012 stellte man bei mir eine Schilddrüsenentzündung fest, Hashimoto-Thyreoiditis. Ich fühlte mich von meinem eigenen Körper und unserem Gesundheitssystem verraten und legte mein Schicksal in die Hände einer Ärztin der Funktionellen Medizin. Sie stellte bei mir eine Zöliakie fest und schlug vor, drei bis vier Monate auf Autoimmun-Paleo-Ernährung umzusteigen, um meinen Körper zu heilen und die Entzündung zu stoppen. Nach einiger Zeit ging es mir tatsächlich besser. Danach habe ich den Weg der konventionellen Medizin verlassen.

Eines Tages stolperte ich über den Begriff »Keto-Diät«, genau die Ernährungsform, die man Diabetikern empfohlen hatte, bevor die Pharmaindustrie ins Spiel kam.

Nachdem ich mich nun seit einigen Monaten ketogen ernähre, hat sich bereits viel getan: Meine Blutzuckerwerte sind unglaublich stabil, mein Hämaglobin-A1c-Wert ist so niedrig wie nie zuvor und Snacks bedeuten mir nichts mehr. Ich habe meinen Insulinbedarf halbiert und Unterzucker hatte ich seitdem nicht mehr.

Auch meine Cholesterinwerte haben sich deutlich verbessert. Als 2010, mit 21, mein Gesamtcholesterinwert bei 197 lag, empfahl man mir eine Statin-Therapie. Ich hielt drei Tage durch, dann war Schluss, weil ich mich nicht wohl dabei fühlte. Seitdem bin ich bei einer wunderbaren Endokrinologin, die auf fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung schwört und mir beigebracht hat, wie wichtig es ist, langsam und in aller Ruhe zu essen. Meine Cholesterinwerte findet sie nicht beunruhigend (was bei einem Wert von 230 nicht selbstverständlich ist). Einer der Gründe, wieso ich sie so sehr mag.

Ich finde auch Leannes Keto-Ansatz, der auf natürliche Nahrungsmittel setzt, toll, er hilft mir mit meinen drei Autoimmunerkrankungen sehr gut. Vielleicht hätte ich nur eine davon, wenn ich mich von Anfang an ketogen ernährt hätte … Womöglich auch gar keine. Heute bin ich auf jeden Fall zuversichtlich, dass keine vierte dazukommt.

Rachel
New Hampshire

Ich war früher Vegetarierin, aß Unmengen an Kohlenhydraten und war jahrelang von Heißhunger auf Süßes und Salziges geplagt. Meine Schilddrüsen- und Blutzuckerwerte wurden immer höher. Und ich wusste nicht, warum: Ich machte doch alles richtig, gesünder konnte man sich fast nicht ernähren.

Dann kam Leanne, ein mitfühlender, kluger, humorvoller, wunderbarer Keto-Schutzengel! Nachdem ich ihre Website im April 2016 über einen meiner Lieblingsblogs entdeckt hatte, fing ich an, fettreicher zu essen, reduzierte den Anteil von Zucker und einfachen Kohlenhydraten und kaufte mehr Vollwertprodukte. Meine Heißhungerattacken verschwanden … und zwar binnen zwei Tagen! Und seitdem ich Leannes Ratschläge im Internet und in ihrem Ratgeber The Keto Bundle *befolge, nehme ich sukzessive ab. Meine Blutwerte verbessern sich langsam, und ich bin auch nicht mehr anfällig für gut gemeinte, aber völlig veraltete Gesundheitstipps.*

Ich finde es immer noch erstaunlich, wie gut ich mich fühle, physisch wie psychisch. Ich danke dir so sehr dafür, dass du uns dazu ermutigst, Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen zu übernehmen und auf unseren Körper zu hören.

Karen
New York

KAPITEL 2 FIFTY SHADES OF … KETO-DIÄT: TU DAS, WAS DIR HILFT

Ab hier geht mein Ansatz einen deutlich anderen Weg als die anderen, strengeren und deshalb auf die Dauer so gut wie nicht durchzuhaltenden »Standard«-Keto-Diäten.

Ich bin High-Fat-Keto-Enthusiastin und Befürworterin einer Low-Carb-Diät – ich nehme 75 bis 150 Gramm Kohlenhydrate pro Tag zu mir und kann anderen nur empfehlen, das Gleiche zu tun. Ach ja, diese Kohlenhydrate solltest du überwiegend abends essen. Abends! Wie bitte?

Ich habe mir alle Ausprägungen der ketogenen Ernährung angeschaut, und es gibt mindestens 50 Schattierungen davon, aber wichtig ist das Fett!

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, in Ketose zu kommen, und alle sind gleichwertig. Mit jeder kannst du die Vorzüge einer Keto-Diät kennenlernen. Welche du wählst, hängt ganz von deinen Bedürfnissen und von der Reaktion deines Körpers ab. Ich wechsle sogar zwischen diversen Varianten hin und her, je nachdem, wie mein Tag so läuft. Das Ganze ist also sehr flexibel.

In diesem Kapitel geht es darum, wie du die Keto-Diät individuell gestalten kannst, damit sie für dich passt. Es folgen drei verschiedene Formen mit jeweils unterschiedlichen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteilen. Bei den extrafettreichen Varianten zeige ich dir verschiedene Optionen, um die Diät deinen Bedürfnissen anzupassen. (Die Varianten habe ich zunächst für mein Online-Programm entwickelt, für dieses Buch habe ich noch zwei weitere Formen aufgenommen, die auf Erfahrungen von Anwendern basieren.)

Einige Varianten sehen vor, dass der Kohlenhydratanteil gelegentlich gesteigert wird („Carb-ups") und manchmal liegt der Eiweißanteil höher. Die Wege zum Ziel sind zahlreich und lassen dir ausreichend Spielraum, um herauszufinden, welche Variante am besten zu dir passt. Gemeinsam ist allen, dass sie dich dabei unterstützen, mit fettreicher Ernährung gesünder zu leben, ohne Ketonkörper zu zählen, Mahlzeiten zu kontrollieren oder den ganzen Tag im Zustand der Ketose sein zu müssen.

Trotz ihrer Unterschiedlichkeit gilt: Alle Ansätze funktionieren. Die meisten Ratgeber zur Keto-Diät legen Wert auf eine strenge Überwachung der Mahlzeiten und Makronährstoffe, vor allem von Kohlenhydraten und Eiweiß. Meiner Erfahrung nach macht die größere Freiheit in Bezug auf Kohlenhydrat- und Eiweißanteile aber genau den Unterschied aus, ob man sich wohlfühlt oder furchtbar fühlt.

EIWEISS UND DIE PROBLEME BEI DER STANDARD-KETO-DIÄT

In der ketogenen Szene ist Eiweiß heiß umstritten. Warum? Weil schon die geringste Menge Eiweiß, die den tatsächlichen Verbrauch übersteigt, durch spontane Gluconeogenese (GNG) in Glucose verwandelt wird und somit der Ketose abträglich ist.

Wenn es um das Thema Eiweiß geht, wird meines Erachtens viel Panikmache betrieben, aber seitdem es eine extrafettreiche Variante mit hohem Eiweißanteil gibt, zeichnet sich auch hier ein Wandel ab. Wie leider bei vielen Dingen im Bereich der ketogenen Ernährung würde ich mir auch hier mehr Studien über den Einfluss der spontanen GNG auf die ketogene Ernährung wünschen, vor allem in Bezug auf Frauen, da ich fest davon überzeugt bin, dass unser Hormonhaushalt eine Rolle bei der GNG spielt. Im Folgenden möchte ich das Für und Wider von Eiweiß in der ketogenen Ernährung darstellen, sodass du selbst entscheiden kannst.

Wie bereits im letzten Kapitel erwähnt, ist GNG der Prozess, bei dem Glucose aus kohlenhydratfreien Quellen gebildet wird. Ist man einmal in Ketose, verwendet der Körper als primären Brennstoff Ketonkörper und bildet die benötigte Glucose aus dem konsumierten Eiweiß und Fett. Konsumiert man ausreichend Eiweiß, wird der Körper den Muskeln kein Eiweiß für die GNG entziehen.

Die Standard-Keto-Diäten mit ihren moderaten Eiweißanteilen sind daher unter Umständen nicht ganz unproblematisch: Da die GNG konsumiertes Eiweiß in Glucose umwandelt, meinen viele, dass der Körper bei einem geringen Eiweißanteil in der Ernährung weniger Glucose bildet. Wer jedoch zu wenig Eiweiß verzehrt, läuft Gefahr, dass der Körper das fehlende Eiweiß aus den Muskeln bezieht.

Das alles heißt aber nicht, dass die GNG eine Gefahr darstellt. Die GNG ist bedarfsorientiert, nicht angebotsorientiert. Benötigt der Körper Glucose, tritt die GNG in Kraft, um es zu bilden. Dabei versorgt sie die Körperteile, die für ihr Funktionieren Glucose benötigen, wie die roten Blutkörperchen und Teile des Gehirns, mit einer kleinen Menge Glucose. Brauchen wir keine extra Glucose mehr, dann verwandelt die GNG aber nicht spontan Eiweiß in Glucose und katapultiert den Glucosewert extrem in die Höhe. Die GNG ist dazu da, um die Glucosewerte im Blut streng zu kontrollieren, und zwar mittels eines Hormons namens Glucagon. Fordert dieses Hormon keinen Nachschub an, beginnt die GNG nicht aus eigenem Antrieb damit, Eiweiß in Glucose umzuwandeln.

15 GRÜNDE, WARUM EIWEISS GESUND IST

1. **Hilft, das Körpergewicht zu regulieren.**
2. **Versorgt den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren.**
3. **Stärkt die Knochen.**
4. **Fördert die Erholung nach Workouts.**
5. **Erhöht die Muskelmasse und -leistung.**
6. **Stellt ein Stickstoff-Gleichgewicht sicher.**
7. **Vergrößert das Sättigungsgefühl bei körperlicher Aktivität.**
8. **Beugt während einer Diät dem Verlust von fettfreien Muskeln vor.**
9. **Fördert Muskelregeneration und -wachstum.**
10. **Senkt den Wert des Hungerhormons Ghrelin.**
11. **Senkt das Risiko für Osteoporose und Brüche.**
12. **Mindert Heißhunger.**
13. **Erhöht die Fettverbrennung (der Körper braucht mehr Energie oder Kalorien, um das konsumierte Eiweiß zu verarbeiten).**
14. **Bremst altersbedingten Muskelschwund.**
15. **Senkt den Triglyceridwert.**

Da der Eiweißkonsum das Glucagon andererseits anregt, kann ein übermäßiger Eiweißkonsum die GNG auch in Gang setzen und die Ketose erschweren – aber vielleicht weniger, als bisher angenommen.

Ich denke, dass es in Situationen wie dieser auf das richtige Maß ankommt. Eine zu eiweißreiche Ernährung ist genauso kontraproduktiv, wenn man schnell in Ketose kommen will, wie eine zu eiweißarme.

Ganz abgesehen davon, was so alles auf molekularer Ebene abläuft, ist es vor allem wichtig, auf den eigenen Körper zu hören. Es kann Zeiten geben, in denen der Körper mehr Eiweiß braucht, etwa nach einer Operation oder in stressigen Zeiten oder wenn gewisse Symptome wie Gelenkschmerzen oder Schlafstörungen darauf hindeuten (siehe S. 37).

Ein ausgewogener Eiweißkonsum

Wenn es um die richtige Eiweißmenge geht, gibt es leider keine allgemeingültige Formel. Als Faustregel gilt, zumindest am Anfang, dass 20 bis 35 Prozent aller Kalorien aus Eiweiß stammen sollten.

Die Frauen, die mit Problemen zu mir kamen, ernährten sich fast alle sehr eiweißarm. Schuld daran war in erster Linie eine Fehlinterpretation der Aussagen zur Fettadaption.

Ich nenne das die »Weniger-ist-mehr-Einstellung«. Das heißt: Wenn ich für die Fettadaption weniger Eiweiß essen soll, dann esse ich eben noch weniger, damit es schneller geht! Leider hat diese Logik einen Haken. Ich glaube, dass viele, die sich auf dem Keto-Weg befinden, diese Erfahrung gemacht haben. Auch bei mir gab es Zeiten, in denen ich dachte, dass weniger Eiweiß noch besser wäre. Die Wahrheit ist jedoch, dass wir Eiweiß brauchen und der Körper nicht schneller fettadaptiert ist, wenn wir ihm Eiweiß vorenthalten.

Daher lautet mein Ansatz: Konsumiere so viel Eiweiß wie möglich, ohne dass es deinen Werten schadet.

Mit »Werte« meine ich Körpergewicht oder Blutwerte (wozu auch die Ketonwerte in deinem Blut zählen). Dieser Ansatz gilt für Kohlenhydrate, Eiweiß, Nahrungsergänzungsmittel etc. Wenn du täglich 100 Gramm Eiweiß zu dir nehmen kannst, ohne dass der Blutzuckerwert in die Höhe schnellt oder die Fähigkeit, in Ketose zu kommen beeinträchtigt wird, dann spricht nichts dagegen!

Wer drei Mahlzeiten am Tag verzehrt, in denen mehrheitlich tierisches Eiweiß, aber auch pflanzliches Eiweiß enthalten ist, macht nichts falsch. Wenn Eiweiß aber eine untergeordnete Rolle in deiner Ernährung spielt, solltest du sie einer kritischen Betrachtung unterwerfen und versuchsweise den Eiweißanteil erhöhen, um zu sehen, was passiert. Vielleicht kann dich da ein Eiweißdrink wie etwa der Keto-Milchshake von S. 421 unterstützen.

LUST AUF KOHLENHYDRATE? DANN NUR ZU!

Im Kapitel 1 habe ich ausführlich erläutert, wie und weshalb ketogene Ernährung funktioniert. Hier erfährst du nun, warum sie manchmal eben doch nicht auf Anhieb klappt und wie du sie etwas anpassen kannst. Wer mit der Keto-Diät nicht gut zurechtgekommen ist, weiß jetzt auf jeden Fall, dass er nicht allein ist. Vielleicht findest du die Antworten auf deine Fragen auf den nächsten Seiten. (Das gilt auch für meine Dauerdiät machenden Freundinnen!)

Fressattacken vermeiden

Hast du auch schon mal eine 30-Tage-Diät angefangen und nach zwei Tagen aufgegeben? Dann kennst du den Teufelskreis: gute Vorsätze, energischer Anfang – dann Fressattacken und neue Vorsätze. Ich kenne das.

Als ich die Keto-Diät sehr strikt befolgt habe, bekam ich immer wieder Fressattacken. Ich aß nur noch wenig, etwa 500 bis 750 Kalorien zu wenig, und zählte die Kalorien und Makronährstoffe eines jeden Bissens, den ich zu mir nahm. Zehn Tage lang hielt ich durch, dann war ich erledigt. Die Folge: Ich fing an, Unmengen in mich hineinzustopfen, egal, ob ich noch Hunger hatte oder nicht, und hörte erst auf, wenn es nichts Essbares mehr gab.

Das Komische daran: Diese wiederkehrenden Fressattacken führten dazu, dass mein Körper besser aussah. Am Tag nach der Fressattacke waren meine Muskeln straffer, und ich hatte keinen Appetit mehr. Ich hätte nach einer Fressattacke problemlos 24 oder 48 Stunden fasten können.

Da mein Körper allmählich so aussah, wie ich es mir immer gewünscht hatte, war ich mit diesem Prozess ganz zufrieden. Dennoch fühlte ich mich eingeschränkt, verunsichert, außer Kontrolle und irgendwie verrückt. Und die Schuldgefühle waren manchmal unerträglich.

Deshalb beschloss ich, mir selbst eine Keto-Diät zu stricken, die nicht zu solchen extremen Einschränkungen und Schuldgefühlen führen würde. Ich lockerte die Regeln, zählte keine Makronährstoffe mehr und kontrollierte nicht jeden Bissen. Die Diät als solche veränderte ich kaum, fing die Fressattacken aber mit einer vorübergehenden Erhöhung des Kohlenhydratanteils ab, und genau das machte den Unterschied aus. Diese Maßnahme war das Beste, was ich jemals für meine Gesundheit getan habe: Meine Periode kehrte zurück – nach acht Jahren! –, meine Schilddrüsenunterfunktion verschwand, meine Nebennieren funktionierten wieder normal, ich hatte wieder mehr Energie bei den Workouts etc.

Für mich und viele andere Menschen ist die gelegentliche Erhöhung des Kohlenhydratanteils in der fettreichen Keto-Diät eine tolle Sache. Und ich weiß, warum das so ist.

Wer aus gesundheitlichen Gründen eine Keto-Diät machen will, sollte zuerst einen Arzt konsultieren, um zu klären, ob das Carb-up-Prinzip sich mit der Diät und den therapeutischen Maßnahmen verträgt. Bei mir, die ich an Schilddrüsenunterfunktion, Nebennierenerschöpfung, Beklommenheit und lähmendem Stress litt, war die Carb-up-Maßnahme der Schlüssel zum Erfolg in meinem ketogenen Leben.

Was bedeutet »Carb-ups«?

Carb-ups – auch zyklische ketogene Diät genannt – heißt, dass man in einem bestimmten Zeitraum am besten abends bei den Mahlzeiten oder als Nachtisch Kohlenhydrate zu sich nimmt, und zwar anstatt der Fette, die man sonst essen würde. Mit dieser Maßnahme sollen gewisse Nebeneffekte der Keto-Diät abgefangen werden, sie ist aber auch für Menschen geeignet, die sich sehr fettreich ernähren, am Geburtstag jedoch nicht auf das eine Stück Kuchen verzichten möchten oder einfach gerne Kohlenhydrate essen.

Der Schlüssel zum Erfolg von Carb-ups ist die Wechselbeziehung zwischen dem Fettanteil und dem Kohlenhydratanteil: Wie bei einer Wippe führt die abendliche Erhöhung des Letzteren zwangsläufig zur Reduzierung des Ersten.

Low-Carb-Befürworter werden jetzt vielleicht einwenden: »Was, wir sollen Kohlenhydrate essen, dick und krank werden und unsere Blutzuckerwerte durcheinanderbringen?« Moment, es geht noch weiter! Kohlenhydrate – oder eher Glucose, der Baustein vieler Kohlenhydrate – sind wichtig für gewisse Körperfunktionen, etwa die Aktivierung des Schilddrüsenhormons, das wiederum den Stoffwechsel, den Energiehaushalt und die Verdauung reguliert. Ohne diese Aktivierung sind all diese Prozesse beeinträchtigt, wir fühlen uns krank und erschöpft. Glucose ist auch der Brennstoff für das Gehirn und die roten Blutkörperchen. Der Körper kann Glucose zwar selbst bilden und sich selbst damit versorgen (siehe S. 26), dennoch spricht nichts dagegen, gelegentlich eine kleine Menge zu sich zu nehmen.

Manchen Menschen tut es gut, kleine Mengen an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen. Ich wiederhole: kleine Mengen. Oft wird meine Botschaft falsch verstanden, und dann heißt es, ich sei ein Befürworter kohlenhydratreicher Ernährung. Nein, das bin ich wirklich nicht!

Unabhängig davon, ob du eine Keto-Diät mit Carb-ups machst oder nicht, fest steht, dass Kohlenhydrate in rauen Mengen ungesund und Fette unglaublich nahrhaft sind. Egal, wie du dich gerade ernährst, ab heute heißt es: fettreicher und kohlenhydratärmer. Das bedeutet aber nicht nur Fette und keine Kohlenhydrate. Wenn du dich für eine Keto-Diät ohne Carb-ups entscheidest, passt kohlenhydratarmes Gemüse durchaus in deine fettreiche, kohlenhydratarme Diät, stärkehaltiges Gemüse und die meisten Obstsorten jedoch nicht. Für die Keto-Diät mit Carb-ups gilt im Prinzip das Gleiche, nur sind dann auch einige stärkehaltige Gemüsesorten und auch etwas Obst zugelassen.

Mit der Keto-Diät mit Carb-ups sollte man allerdings erst anfangen, wenn der Körper fettadaptiert ist und er also Fett und nicht Kohlenhydrate bzw. Glucose als primären Brennstoff verwendet. Während des Fettadaption-Prozesses wird das in den Muskeln und der Leber gespeicherte Glykogen abtransportiert. Je mehr Glykogen abtransportiert wird und je länger der Körper völlig auf Fettverbrennung setzt, desto besser kann der Körper zwischen der Verbrennung von Fett oder von Kohlenhydraten hin- und herwechseln.

Mehr zu Carb-ups und wie man sie einsetzt, findest du auf S. 48–49.

Nach zehn bis 15 Tagen (oder auch länger, je nach Körper) fettreicher, kohlenhydratarmer Ernährung ist der Körper in der Regel fettadaptiert. Danach nutzt der Körper Fett als primären Brennstoff. Verzehrt man danach mal ab und zu Kohlenhydrate, wandelt der Körper diese zwar in Energie um, jedoch ohne sich wieder auf Glucoseverbrennung umzustellen: Er bleibt also fettadaptiert.

Sobald der Körper fettadaptiert ist, verwendet er Fett als Brennstoff. Gelegentliche Kohlenhydrate bringen dich dann nicht aus der Ketose: Nach der Verbrennung der Glucose steigt der Körper sofort wieder auf Fettverbrennung um.

Die meisten Menschen steigen erst nach der Fettadaption in eine Keto-Diät mit Carb-ups ein, aber es gibt auch einige, die das nicht abwarten können. Manche Menschen bekommen schon nach nur zwei Tagen kohlenhydratarmer Keto-Diät Schlafstörungen. Für sie wären 13, 15 oder auch nur zehn Tage Verzicht auf Kohlenhydrate bis zur Fettadaption eine Zumutung.

Aus dem Grund habe ich die extrafettreichen Varianten (siehe S. 47–49) erstellt. Wer warten möchte, bis er fettadaptiert ist, und dann ungefähr einmal wöchentlich Carb-ups einsetzt, der kann das tun. Wer warten möchte, bis er fettadaptiert ist, und dann jeden Abend Carb-ups einplant, der kann das ebenfalls tun. Und wenn man schon ein paar wenige Low-Carb-Tage kaum aushält und wieder täglich Kohlenhydrate braucht, ist auch das okay.

Warum Carb-ups?

Mir hat die Keto-Diät mit Carb-ups sehr geholfen, eine Stagnation bei der Gewichtsreduzierung zu überwinden, meinen Hormonhaushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen, meinen Schlaf zu verbessern, meine Nahrungsmittelauswahl zu vergrößern, Fressattacken im Rahmen der Low-Carb-Ernährung vorzubeugen, meine sportlichen Leistungen und Muskelkraft zu verbessern und vieles mehr. Wenn du ähnliche Phänomene bei deiner Keto-Diät feststellst, dann solltest auch du auf die Variante mit Carb-ups umsteigen.

Wer sich schon länger kohlenhydratarm ernährt und damit nicht ganz zufrieden ist, sollte jetzt aufmerksam sein! Es gibt einen weiteren Grund für eine gelegentliche Kohlenhydratdosis: erhöhte Leptin-Sensitivität. Leptin ist das Hormon, das dafür sorgt, dass wir uns nach einer Mahlzeit satt und zufrieden fühlen. Es wird nach dem Konsum von Kohlenhydraten freigesetzt. Bei dauerhafter kohlenhydratarmer Ernährung können unsere Zellen leicht leptinresistent werden. Die gelegentliche Aufnahme von Kohlenhydraten während einer Keto-Diät setzt Leptin frei und sorgt dafür, dass der Körper leptinsensitiv bleibt. Die Folge: zufriedenes Sättigungsgefühl nach dem Essen. Das ist meiner Meinung nach der Grund, warum es viel einfacher ist, nach einer Mahlzeit mit Kohlenhydraten zu fasten – ein weiterer Vorteil der Carb-ups (siehe S. 68–71).

Wer sich schon eine Weile Low Carb ernährt, wird dem Keto-Ansatz mit Carb-ups vielleicht erst mal argwöhnisch gegenüberstehen – und sein Körper erst recht. Auch ich habe diverse Anläufe gebraucht, um damit klarzukommen, und mein Verdauungstrakt brauchte noch länger, um sich wieder an Kohlenhydrate zu gewöhnen. Heute kann ich nicht mehr anders.

Manchen Menschen tut ein extrem niedriger Kohlenhydratanteil in ihrer Ernährung sehr gut, anderen aber nicht. Jemandem mit Diabetes Typ 1 beispielsweise mag eine extreme Low-Carb-Diät vielleicht nützen. Nur, was wäre, wenn diese Person eine Frau ist, die seit drei Jahren keine Periode mehr hatte, einen sehr stressigen Job hat oder eine Schilddrüsenunterfunktion plagt? All solche Dinge können die Situation und das Verhältnis zu Kohlenhydraten verändern.

Kurzum: Die für dich richtige Menge an Kohlenhydraten muss nicht auch für jemand anderen passend sein. Deshalb: Ernähre dich fettreich, reduziere die Kohlenhydratmenge und schau, wie es dir damit geht. Unter Umständen musst du den Anteil der Makronährstoffe anpassen und es erneut versuchen. Fühlst du dich mit einer extrem kleinen Kohlenhydratmenge wohl, wunderbar! Falls nicht, solltest du die Menge mithilfe der Carb-ups etwas erhöhen.

Mehr über das Erreichen der Fettadaption und die Ermittlung von Ketonkörpern auf S. 63.

Der richtige Zeitpunkt

Ich bin überzeugt davon, dass Kohlenhydrate wichtig sind. Der Zeitpunkt, den ich für ihren Konsum vorschlage, wird dir vielleicht merkwürdig erscheinen. Denn essen sollte man sie abends.

Nach dem Aufwachen wird Cortisol ausgeschüttet. Cortisol sorgt dafür, dass Energie aus den gespeicherten Vorräten geholt wird, dadurch ist auch der Blutzucker erhöht. Und deshalb ist auch die Insulinsensitivität frühmorgens erhöht, während sie im Laufe des Tages wieder absinkt. Das bedeutet, dass das Insulin die Glucose morgens besser in die Körperzellen transportieren kann.

Aus dem Grund wird immer wieder empfohlen, morgens Kohlenhydrate zu essen. Aber nur, weil frühmorgens eine größere Insulinsensitivität besteht, heißt das noch nicht, dass wir auch dann Kohlenhydrate essen sollten, um das Insulin anzukurbeln. Ich bin überzeugt, dass die Insulinsensitivität des Körpers morgens am größten ist, weil er versucht, den natürlichen Blutzuckeranstieg, der uns Energie für den Start in den Tag liefert, wieder auf ein normales Level zu bringen. Wenn man nun aber Kohlenhydrate isst, läuft das dem entgegen, Blutzucker- und Insulinwert steigen und am späteren Vormittag fällt der Blutzuckerspiegel wieder stark ab.

Der morgendliche Verzehr von Kohlenhydraten kann zu Phänomenen führen, wie sie bei einem täglichen Kohlenhydratkonsum auftreten: schnell wiederkehrendes Hungergefühl, Brain Fog, wenig Energie und schlechte Nahrungsmittelauswahl. Wer den Tag mit Kohlenhydraten beginnt, wird sie vermutlich auch tagsüber nicht mehr missen wollen. Hafermehl zum Frühstück dagegen führt zu einem Apfel als Zwischenmahlzeit, einem Brot zur Mittagszeit, Trockenobst am Nachmittag und einer Schüssel weißem Reis mit Gemüse und Huhn am Abend. Wer den Kohlenhydrat-Zug am Morgen besteigt, kann ihn nur schwer wieder verlassen.

Kohlenhydrate am Morgen bremsen auch die natürliche Fettverbrennung. Denn die Hormone Cortisol, Ghrelin und Wachstumshormone sind nach dem Aufwachen auf Fettverbrennung eingestellt.

Während der Nacht steigt der Cortisolwert an und erreicht seinen Höchststand frühmorgens. Cortisol führt zur Freisetzung von Glucose ins Blut, indem es die Glykogenspeicher aufbricht. Sind die Glykogenspeicher leer, wird das Fett aus den Fettzellen gelöst. Der Ghrelinwert ist ebenfalls nach dem Aufwachen am höchsten und kurbelt die Freisetzung von Wachstumshormonen an, die wiederum die Fettverbrennung und das Muskelwachstum fördern.

Nach dem Aufwachen sind wir auf Fettverbrennung eingestellt: Cortisol sorgt dafür, dass Fett für die Fettverbrennung verfügbar ist, während Wachstumshormone, angekurbelt von Ghrelin, die Fettverbrennung anregen. Damit all diese Vorgänge reibungslos ablaufen, darf das Cortisol nicht vom Insulin behindert werden. Der Verzehr von Kohlenhydraten am frühen Morgen lässt den Insulinwert in die Höhe schnellen, was die Fettverbrennung und damit den natürlichen Prozess behindert.

KOHLENHYDRATE AM MORGEN – DIE FOLGEN

- **Ein weiterer Anstieg der ohnehin schon hohen Glucose- und Insulinwerte.**
- **Permanentes Hungergefühl tagsüber mit Blutzuckerschwankungen zwischen den Mahlzeiten.**
- **Brain Fog.**
- **Reduzierung der natürlichen Fettverbrennung am Vormittag.**
- **Die Umwandlung von Fett in Energie während des Tages wird erschwert.**
- **Müdigkeit und Energieabfall, da der Körper ständig nach Glucose verlangt.**
- **Tendenz, den ganzen Tag Kohlenhydrate zu konsumieren.**

Das sind für mich genügend Gründe, um morgens keine Kohlenhydrate zu essen. Aber warum sollte man sie ausgerechnet abends konsumieren?

Versorgung wichtiger Systeme

Wenn man bereits fettadaptiert ist und am Nachmittag oder Abend eine kleine Menge Kohlenhydrate verzehrt, nutzt der Körper sie, um die Systeme, die Glucose benötigen, wie etwa das Hormonsystem, die Muskulatur oder das Nervensystem, damit zu versorgen. Anschließend wechselt er am Vormittag wieder in den Fettverbrennungsmodus. Während der Nacht fährt der Stoffwechsel seine Aktivität herunter, allerdings nur, was die Fett- und Proteinoxidation anbelangt. Die Kohlenhydratoxidation findet unvermindert statt und steigt vor dem Aufwachen sogar noch weiter an.

Besserer Schlaf und mehr Serotonin

Der abendliche Konsum von Kohlenhydraten hilft beim Einschlafen, da das Gehirn mehr Tryptophan aufnimmt. Diese Aminosäure kommt auch in Geflügel vor und wird deshalb für die Schläfrigkeit nach dem Erntedankessen verantwortlich gemacht. Da Tryptophan zur Bildung des Botenstoffes Serotonin benötigt wird, unterstützt der abendliche Konsum von Kohlenhydraten auch die Bildung dieses Glückshormons. Die Folgen: gute Laune, besserer Schlaf, Gewichtsverlust, Fettverlust, schnellere Erholung vom Arbeitstag und aktives Immunsystem. Und: Ein erholsamer Schlaf erhöht die Insulinsensitivität.

Unterstützung der Muskulatur
Wenn du nach der Arbeit oder am Abend trainierst, solltest du Kohlenhydrate am besten danach konsumieren.

Nach einem Workout sind die Muskeln wie ein Schwamm – bereit, die köstliche Glucose aufzusaugen, die das Insulin direkt zum Muskelgewebe schickt.

Verschlafen von Nebenwirkungen
Wer seinen Low-Carb-Ansatz mit ein paar Kohlenhydraten bereichern will, sollte das abends tun. Das hat nicht nur die oben genannten Vorteile, sondern sorgt auch dafür, dass man Nebenwirkungen des Kohlenhydratkonsums wie Brain Fog und Schwankungen des Blutzuckerspiegels verschläft.

MYTHEN ÜBER KOHLENHYDRATE AM ABEND

1

MYTHOS

Kohlenhydrate sollte man morgens konsumieren, damit man sie tagsüber verbrennen kann.

WAHRHEIT

Der morgendliche Verzehr führt zu Blutzuckerschwankungen, ständigem Hungergefühl und schwächt die Konzentrationsfähigkeit. Einfach mal ausprobieren – mit dem Frühstückstest auf S. 30.

2

MYTHOS

Wer abends Kohlenhydrate isst, nimmt zu.

WAHRHEIT

Kohlenhydrate bleiben nicht auf wundersame Weise an deiner Taille hängen, bloß weil es gerade 17 Uhr geworden ist. Eine zu große Menge Kohlenhydrate führt zu jeder Tageszeit zur Bildung von Körperfett. Wenn der Körper umgekehrt Glucose aus den Kohlenhydraten beziehen will, tut er dies, egal, wie spät es ist.

3

MYTHOS

Während der Nacht geht die Stoffwechselrate zurück und die Kohlenhydrate werden nicht so schnell verbrannt.

WAHRHEIT

Die Stoffwechselrate sinkt während der Nacht auf 35 Prozent des Normalwerts, allerdings nur in Bezug auf die Oxidation von Fett und Eiweiß! Keine Veränderung gibt es bei der Kohlenhydratoxidation. Diese steigt sogar vor dem Aufwachen noch etwas an. Dein Körper liebt es also, Kohlenhydrate zu verbrennen, während du schläfst.

4

MYTHOS

Nach 17 Uhr sollte man nichts mehr essen.

WAHRHEIT

Wir sind darauf gepolt, abends zu essen. Wie unsere Vorfahren in der Steinzeit, die tagsüber auf die Jagd gingen und den ganzen Abend aßen. Der Hunger am Ende eines Arbeitstages ist dafür ein klarer Beleg und nicht etwa Zufall. Das abendliche Essen erhöht die Leptin-Sensitivität, was dazu führt, dass wir uns morgens satt fühlen, länger ohne Essen auskommen und die Fettverbrennung bestehen bleibt.

KOHLENHYDRATE AM ABEND – DIE FOLGEN

- **Kein Brain Fog.**
- **Kein Energieabfall!**
- **Beschleunigter Fettverlust.**
- **Keine Fressattacken, bessere Nahrungsmittelauswahl.**
- **Fähigkeit, den ganzen Tag Fett zu mobilisieren und zu verbrennen.**
- **Höhere Leptin-Sensitivität.**
- **Verstärkter Fettverlust und Erhalt der Muskelkraft.**
- **Erhöhte Abgabe von Tryptophan an das Gehirn (fördert den Schlaf und die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin).**
- **Der höhere Serotoninwert führt zu beschleunigtem Gewichts- und Fettverlust, schnellerer Erholung nach Workouts und einem gesünderen Immunsystem.**
- **Besserer Schlaf.**
- **Erhöhte Insulinsensitivität.**

Für Keto-Neulinge: Wann fange ich mit Carb-ups an?

Das musst du selbst entscheiden. Manche Menschen verzichten ganz auf eine Extraportion Kohlenhydrate, während andere ein-, zwei- oder sogar siebenmal pro Woche Kohlenhydrate brauchen. Du musst selbst herausfinden, wie dein Körper darauf reagiert. (Meine Erfahrung besagt, dass Frauen eher eine zusätzliche Kohlenhydratgabe benötigen als Männer, wahrscheinlich wegen des komplexeren Hormonhaushalts.)

Meine Antwort auf die Frage, wann du als Keto-Neuling Carb-ups ausprobieren »solltest«:

- **Wenn aus Tests hervorgeht, dass die Ketonwerte fünf Tage lang hoch sind (siehe S. 63–65 für mehr Informationen über Keton-Tests).**

  ODER

- **Wenn es drei oder mehr Anzeichen dafür gibt, dass du fettadaptiert bist. Meistens tritt die Fettadaption nach zehn bis 15 Tagen ein. In dieser Zeit haben die meisten Menschen die Umstellung geschafft, dann verwendet der Körper nur Fett als primären Brennstoff. Stress kann die Umstellung beeinträchtigen – siehe S. 88.**

Für Keto-Profis: Wann stelle ich auf Carb-ups um?

Wenn du schon eine Weile – 30 Tage oder länger – eine Low-Carb- oder Keto-Diät machst und folgende Symptome registrierst, wäre es gut, Carb-ups auszuprobieren. Wenn du aber voll zufrieden bist mit deiner bestehenden Keto-Diät, dann gibt es überhaupt keinen Grund, irgendetwas zu verändern. Carb-ups sind optional – nur für diejenigen, die es brauchen.

Es könnte sinnvoll sein, deine Keto-Diät mit einer Extraportion Kohlenhydraten zu erweitern, wenn du folgende Symptome kennst:

- **Dauerhafte Stagnation beim Gewichtsverlust.**
- **Unausgeglichener Hormonhaushalt.**
- **Schlechter Schlaf.**
- **Haarausfall**
  Wenngleich viele in der Low-Carb-Szene behaupten, diese Dinge seien völlig normale Reaktionen auf die Umstellung auf eine Low-Carb-Diät und würden von selbst wieder aufhören, solltest du besser auf deinen Körper hören.
- **Die begrenzte Nahrungsmittelauswahl belastet sich.**
- **Unbändige Lust auf Kohlenhydrate.**
- **Trotz Workouts wachsen deine Muskeln nicht wie erwartet.**
- **Kein Fortschritt beim Sport.**
- **Niedrige Körpertemperatur.**
- **Sogar ein moderates Trainingstempo lässt sich schwer durchhalten.**

DIE KETO-DIÄT ANPASSEN

Mein extrafettreicher Ansatz soll dir helfen, die Keto-Diät deinen Bedürfnissen anzupassen. Der Ansatz setzt sich aus drei Wegen zusammen, die sich in den jeweiligen Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratanteilen unterscheiden. Darüber hinaus stehen fünf Varianten zur Auswahl, von denen einige Carb-ups umfassen.

Schau dir die drei Wege an und prüfe, welcher am besten zu dir passt. Dann kannst du dir aus den dazugehörigen Varianten die entsprechende aussuchen. Wenn sich nach etwa zwei Wochen herausstellen sollte, dass weder Weg noch Variante funktionieren, probierst du einfach eine andere Option! Ziel ist es, herauszufinden, was gut für dich ist.

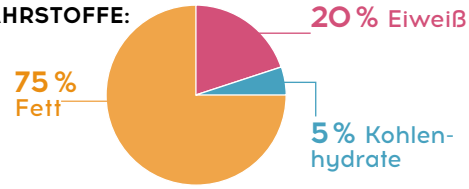
Die Wege der Keto-Diät

Ob der Low-Carb-/High-Fat-Keto-Ansatz (Weg 1), ein Ansatz mit moderatem Fettanteil und viel Eiweiß (Weg 2) oder der Low-Carb-/High-Fat-Keto-Ansatz mit Carb-ups (Weg 3) dir guttut, richtet sich nach deinen Bedürfnissen.

Vermeide die Symptome, die bei Weg 1 auftreten können, indem du genug Eiweiß isst. Hör auf deinen Körper und konsumiere, wenn nötig, mehr Eiweiß. Mehr dazu auf S. 37.

WEG 1: LOW CARB/HIGH FAT

MAKRONÄHRSTOFFE:



EXTRAFETTREICHE VARIANTE:
Klassische Keto-Diät (S. 47)

kk

Dieser Weg umfasst keine Carb-ups, ist aber der schnellste Weg, um in Ketose zu kommen. Da er auch der klassische Weg ist, gibt es dazu zahlreiche Bücher und Informationen im Internet.

Allerdings gibt es auf diesem Weg viele Einschränkungen. Wenn man ihm auch nach der Fettadaption weiter folgt, können einige Nebenwirkungen auftreten: Muskelwachstum und Energieversorgung während des Trainings im anaeroben Bereich können beeinträchtigt werden, bei zu geringem Eiweißverzehr oder zu langem Fasten (siehe S. 68–72) kann der Blutzuckerwert sinken und der Cortisolhaushalt gestört werden. Falls dies passiert, solltest du den Eiweißanteil erhöhen (siehe Weg 2) oder das Fasten so lange unterbrechen, bis die Symptome nachlassen.

DIESER WEG IST GUT FÜR:

- **Menschen auf dem Weg zur Fettadaption.**
- **Menschen, die auf diesem Weg die Fettadaption erreicht haben und sich auch nach 30 Tagen noch immer großartig fühlen.**
- **Menschen, die viel sitzen oder wenig aktiv sind.**
- **Menschen, die abnehmen wollen.**
- **Menschen mit stabilem Hormonhaushalt.**
- **Frauen in der Menopause oder Postmenopause.**
- **Sportler, die im aeroben Bereich trainieren (mehr dazu auf S. 74).**
- **Jeden, dem vom Arzt eine strikte Keto-Diät empfohlen wurde.**