Jimmy Moore
und Maria Emmerich

Das Keto-Kochbuch

Die besten
Low Carb/High Fat-Rezepte

Mit Ernährungsplänen, auch für Vegetarier und zum Abnehmen

riva

Jimmy Moore
und Maria Emmerich

Das Keto-Kochbuch

Die besten Low Carb/High Fat-Rezepte

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

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

Wichtiger Hinweis
Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autoren und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Trotzdem stellt dieses Buch keinen Ersatz für eine individuelle Fitnessberatung und medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autoren haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

2. Auflage 2019

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

Die englische Originalausgabe erschien 2015 bei Victory Belt Publishing unter dem Titel
The Ketogenic Cookbook. Nutritious Low-Carb, High-Fat Paleo Meals to Heal Your Body.
Copyright © 2015 by Jimmy Moore and Maria Emmerich
All Rights Reserved.
Published by arrangement with the original publisher, Victory Belt 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: Renate Weinberger
Redaktion: Ulrike Gonder und Silke Panten
Speisepläne: Craig Emmerich
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann
Umschlagabbildung: Hayley und Bill Staley
Layout: Yordan Terziev und Boryana Yordanova
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien
Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-851-0
ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-167-8
ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-168-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung / 5

Was ist ketogene Ernährung? / 14

Die Keto-Geschichte / 17

Warum die ketogene Ernährung heilen kann / 21

Grundlagen der ketogenen Ernährung / 27

Keto und Paläo – ein himmlisches Paar / 32

Kochen auf Keto-Art / 35

Spezielle Zutaten / 39

Rezepte

Würzmittel, Dressings, Brühe und andere Basics / 47

Frühstück / 91

Vorspeisen / 137

Gerichte mit Rind und Lamm / 167

Gerichte mit Schweinefleisch / 199

Gerichte mit Geflügel / 217

Gerichte mit Fisch und Meeresfrüchten / 243

Vegetarische Gerichte / 267

Beilagen / 287

Desserts und andere Leckereien / 315

Informationsquellen / 371

Ernährungspläne / 373

Dank / 379

Rezeptregister / 381

Index / 388

Einleitung

Man kann nicht gut denken,
gut lieben, gut schlafen,
wenn man nicht gut gegessen hat.

Virginia Woolf

Der Trend zu einer ketogenen Ernährung, also einer kohlenhydratarmen, aber fettreichen Kost mit maßvoller Eiweißzufuhr, hat sich in den letzten Jahren verstärkt. Nicht ohne Grund, denn immer mehr Menschen suchen nach einer Ernährungsform, die auf natürliche Weise ihre Gesundheit fördert und auf ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten ist. Tatsächlich zählt der Begriff „ketogen“ heutzutage zu den meistgesuchten Schlagwörtern im Internet. Viele Menschen denken bei ihrer Informationssuche erst einmal nur daran, dass eine ernährungsbedingte Ketose eine ideale Möglichkeit ist, um abzunehmen. Doch hinter einer ketogenen Ernährung steckt weit mehr. Über diese spannenden Hintergründe informieren wir Sie in diesem Buch. Außerdem geben wir Ihnen eine Fülle von Rezepten an die Hand, die für eine ketogene Lebensweise maßgeschneidert sind. Damit sind Sie für den Beginn und den weiteren Verlauf Ihrer Low-Carb/High-Fat-Reise in eine bessere Gesundheit gut gerüstet.

Bevor wir tiefer in die ketogene Ernährung einsteigen, möchten wir uns Ihnen vorstellen und erklären, warum wir dieses Buch geschrieben haben. Wir beide kamen auf unterschiedlichen Wegen zu dieser Ernährungsform, sind aber seither mit vereinten Kräften bestrebt, andere Menschen zu bestärken, ebenfalls diesen lebensverändernden Schritt zu gehen.

Jimmys Geschichte

In meiner Schulzeit war ich immer „der Dicke“ in der Klasse. Bei sportlichen Aktivitäten war ich stets der Letzte, der in ein Team gewählt wurde, und wegen meines Gewichts wurde ich gnadenlos gehänselt. Fast jeder sah in mir einen Streber und Freak. Ich fühlte mich aus der Gemeinschaft ausgestoßen und musste Wege finden, mit dieser Ablehnung umzugehen. Ironischerweise glaubte ich, Essen könnte mein Leid lindern. Und so aß ich mehr und immer mehr. Meine Mutter war während des größten Teils meiner Kindheit alleinerziehend und wie viele Frauen in ihrer Lage immer knapp bei Kasse. Um den Magen ihrer beiden heranwachsenden Söhne und ihrer kleinen Tochter zu füllen, musste sie beim Einkaufen von Nahrungsmitteln auf jeden Cent achten – und dies bedeutete: kohlenhydratreiche, industriell bearbeitete Kost.

Hamburger, Pommes, Nudeln mit fetten Saucen, Schmelzkäse, billige Süßigkeiten und Knabbereien, Cola-Getränke und andere derart ungesunde Nahrung gehörten für uns Kinder zum Alltag. Es klingt wie ein Witz, wenn ich erzähle, dass meine Mutter damals versuchte, mit einer fettarmen Diät abzunehmen. Während wir Kinder dieses Junkfood futterten, knabberte sie an Reiskeksen, verzehrte Salate mit fettfreiem Dressing und fettfreie Eiscreme. Wir gaben ein wahrhaft merkwürdiges Bild ab, das ich aus heutiger Sicht nur zu gerne in einem Video festgehalten hätte.

Mit zunehmendem Alter konnte ich dann meine eigene Wahl in Sachen Ernährung treffen. Doch ich änderte nichts an dem Essverhalten, das ich von klein auf gelernt hatte. Darüber sollte sich niemand wundern. Manche Leute meinen, als Erwachsener müsse man doch wissen, was eine gesunde Ernährung ist. Das ist lächerlich, solche Erkenntnisse fallen nicht vom Himmel. Man isst einfach so weiter, wie man es von Kindesbeinen an kennt. In meinem Fall hieß das: weiterhin jede Menge Fastfood und anderes Zeug, das sich keineswegs als gesunde Nahrung bezeichnen lässt. Es ist fast schon überflüssig zu erwähnen, dass ich während meiner Studienzeit und bis Ende zwanzig immer dicker und dicker wurde und mein Stoffwechsel immer schlechter und schlechter.

Über Jahre versuchte ich, mein Gewicht zu reduzieren und gesund zu leben. Dabei setzte ich auf eine kalorien- und fettarme Diät und sportliches Ausdauertraining. Mein Versuch, auf diese Weise mein Übergewicht und meine gesundheitlichen Probleme in den Griff zu bekommen, hatte nur einen Haken: Weder meine Gelüste noch mein Hunger wurden befriedigt, ich blieb immer mit der Lust auf mehr zurück. Schließlich probierte ich alles aus, von Formula-Diäten über Abnehmpillen bis hin zu einer extrem fettarmen Diät, die ich machte, als mein ebenfalls übergewichtiger Bruder Kevin 1999 mit 32 Jahren innerhalb einer Woche mehrere Herzinfarkte erlitt, die ihn fast umbrachten. Als der nur vier Jahre Jüngere wusste ich damals, was die Glocke geschlagen hat: Um nicht das gleiche Schicksal wie mein Bruder zu erleiden, musste sich bei mir irgendetwas drastisch ändern. Aber was und wie?

Mit 27 Jahren verzehrte ich so gut wie kein Fett, naschte nur noch Marshmallows, weil dieses Schaumzuckerzeug kein Fett enthält. Ich griff damals nur noch zu Produkten, die sich als „fettarm“ oder „fettlos“ präsentierten, ohne zu wissen, ob das wirklich stimmte. Seit der fettarmen Diät meiner Mutter in den 1980er-Jahren war ich an den Gedanken gewöhnt: Fett ist dein größter

Feind, für dein Gewicht und deine Gesundheit. In dieser Null-Fett-Phase nahm ich tatsächlich ab, aber eines verdammte mich immer wieder zum Scheitern: der Hunger.

Meine Frau Christine kann Ihnen ein Lied davon singen, dass ich nicht gerade der sympathischste Partner war, wenn mein Magen knurrte und ich einfach etwas essen musste. Wenn man jegliches Fett aus der Ernährung streicht, stellt sich der Hunger unweigerlich ein. Ich dachte, ich werde wahnsinnig. Heute weiß ich, dass mein Gehirn mich förmlich anschrie: Nimm Fett zu dir, sonst funktioniere ich nicht! Stattdessen unterdrückte ich dieses Verlangen und blieb eigensinnig bei der fettarmen Kost, die mir als die fast einzige Lösung für mein Gewichtsproblem erschien. Während ich tatsächlich etliche Pfunde an Gewicht verlor, verkümmerten die nicht in Zahlen messbaren Faktoren, die für den nachhaltigen Erfolg so wichtig sind: das Sättigungsgefühl, ein stabiles Gemüt, ein klarer Kopf sowie die geistige und körperliche Energie.

Nachdem ich mich neun Monate durch meine fettarme Diät gehangelt hatte, kam der Anfang vom Ende: Meine Frau Christine bat mich, ihr einen Hamburger aus einem Schnellrestaurant zu besorgen. Nach dem Motto „Einmal ist keinmal“ gönnte ich mir selbst eines der üppigen Exemplare. Nach den Monaten der Fettentbehrung konnte ich meinen Heißhunger einfach nicht mehr bezwingen. Den Rest der Geschichte muss ich Ihnen eigentlich gar nicht erzählen. Bei diesem einen Mal blieb es natürlich nicht. Im Lauf der darauffolgenden fünf Monate nahm meine Rebellion gegen die fettarme Diät Fahrt auf und ich verzehrte alles, was mir unter die Finger kam, ohne Rücksicht auf irgendeinen Nährwert. Wie vorherzusehen war, nahm ich jedes Gramm, das ich verloren hatte, wieder zu und es sattelten sich noch einige Kilos obendrauf. Die ganzen Anstrengungen waren für die Katz und ich stand wieder genau da, wo ich angefangen hatte.

Im Herbst 2003, kurz vor meinem 32. Geburtstag (in dem Alter hatte mein Bruder seine schweren Herzattacken), brachte ich das höchste Körpergewicht meines bisherigen Lebens auf die Waage: 150 Kilogramm. Mit meiner Größe von 1,91 Meter kam ich mit diesem Gewicht ganz gut zurecht, aber mit meiner Gesundheit ging es abwärts. Mein Arzt verschrieb mir Mittel gegen zu hohes Cholesterin, Bluthochdruck und Atembeschwerden. Ich saß ganz schön in der gesundheitlichen Klemme. Christine versuchte ständig, mich zu einer erneuten Diät zu überreden. Doch nach meinen Erfahrungen mit Diäten kam ich zu dem ernüchternden Ergebnis: Wenn Abnehmen und gesundheitliches Wohlbefinden fast ausschließlich Hunger, Entbehrungen und Frust bedeuten, bleibe ich doch lieber fett und glücklich und esse weiterhin, was ich will. Damit schlich sich eine höchst gefährliche Einstellung in meinen Kopf ein, die allerdings sehr viele Menschen haben, wenn es um eine gesunde Lebensweise geht.

Einige Ereignisse veranlassten mich 2003, doch noch einmal mein Gewicht und damit meine Gesundheit in Angriff zu nehmen. Damals gab ich als Aushilfslehrer Englischunterricht in einer Mittelschule. Während ich das Thema der Stunde an die Tafel schrieb, rief ein Junge laut in den Raum: „Mannomann, Herr Moore ist echt fett!“ Natürlich brach die ganze Klasse voller angehender Teenager in Lachen aus. Ich drehte mich um und lachte mit – nur um nicht zu weinen. Die unverblümte, schonungslose Bemerkung des Kindes traf ja den Nagel auf Kopf. Ich war wirklich fett, aber was noch viel schlimmer war: Mit einem so hohen Risiko für einen Herzinfarkt, wie mein Bruder ihn hatte, befand mich auf dem besten Weg, meine Gesundheit völlig zu ruinieren. Wenn ich mich nicht selbst frühzeitig ins Grab bringen wollte, musste ich etwas an meiner Lebensweise ändern.

Ein anderes Ereignis führte mir meine schlechte körperliche Verfassung drastisch vor Augen: Beim jährlichen Herbstfest unserer Kirchengemeinde vergnügten sich Kinder und Erwachsene an einer Kletterwand. Geschickt kletterten sie rauf und runter und ich sagte mir: „Das schaffst du mit links.“ Als ich an der Reihe war, legte man mir einen Sicherheitsgurt um und siegesgewiss machte ich mich an den Aufstieg. Doch meine Sternstunde an der Kletterwand war nur von kurzer Dauer. Schon nach zwei Schritten rutschte ich ab und verstauchte mir den Knöchel. Diese Niederlage vor den Augen so vieler Menschen gehört zu den peinlichsten Momenten meines Lebens. „Was ist bloß los mit dir, dass du noch nicht mal so eine kinderleichte Kletterwand packst?“, dachte ich beschämt.

Immer mehr Details beeinträchtigten meine Lebensqualität: Die Nähte meiner Hosen rissen auf. Um aus einem Sessel aufzustehen, brauchte ich Hilfe. Eine Reise mit dem Flugzeug oder ein Kinobesuch waren mir ein Graus, weil mein Hinterteil nicht in die Sitze passte, was mir missbilligende Blicke von wildfremden Menschen bescherte. Ich zerbrach mir den Kopf, wie ich dieses Mal eine Gewichtsabnahme bewerkstelligen könnte. Nach den schlechten Erfahrungen kam eine fettarme Diät

nicht mehr infrage. Was könnte ich machen, um glücklich und zufrieden mein Essen zu genießen, abzunehmen und darüber hinaus etwas Gutes für meine Gesundheit zu tun? Solch eine Diät musste es doch geben!

Wie es der Zufall so wollte, schenkte mir meine liebe Schwiegermutter Libby an Weihnachten 2003 einen Diätratgeber, genau in dem Moment, als ich wegen meiner ernsthaften Probleme mehr denn je nach Lösungen suchte. Seit meiner Heirat mit Christine beglückte mich ihre Mutter an jedem Weihnachtsfest mit so einem Buch. Doch in diesem Jahr brachte das Geschenk einen Knalleffekt mit sich. Das Buch unterschied sich von allen anderen Ernährungsratgebern, die ich bis dahin gelesen hatte – und änderte mein Leben für alle Zeiten. Sein Titel lautete *Diät-Revolution. Gut essen, sich wohlfühlen und abnehmen* und der Autor war Dr. Robert C. Atkins!

Manches ist schon merkwürdig. Als ich 1999 während meiner nahezu Null-Fett-Diät abgenommen hatte, fragten mich viele Leute, ob ich die Atkins-Methode anwendete. Meine Antwort lautete immer: „Nein, das ist eine der ungesündesten Methoden zum Abnehmen. So eine Low-Carb-Diät würde ich nie machen." Nur knapp fünf Jahre später las ich Atkins' Buch und fand heraus, worum es bei dieser Diätmethode eigentlich geht. Ehrlich gesagt, ausgehend von meinem Wissen über gesunde Ernährung hielt ich Dr. Atkins anfangs für total verrückt. Was meint er mit „Essen Sie weniger Kohlenhydrate"? Weiß er nicht, dass unser Körper Energie daraus gewinnt? Und was heißt „mehr Fett essen"? Als Kardiologe empfiehlt dieser Mann den Leuten doch allen Ernstes, Butter, fettes Fleisch, Käse, Sahne und andere richtig fettreiche Nahrungsmittel zu verzehren! Will er, dass ihr Cholesterinspiegel steigt, ihre Arterien sich verstopfen und sie einen Herzinfarkt erleiden? Doch je weiter ich in meiner Lektüre voranschritt, desto besser verstand ich den Zweck des Prinzips „Kohlenhydrate verringern, den Anteil an Fett und Eiweiß erhöhen". Ich beschloss, es auf einen Versuch ankommen zu lassen. Letztendlich war es das Einzige, was ich in meiner langen Diätkarriere noch nicht ausprobiert hatte.

Wie so viele Menschen setzte ich das Abnehmen an die oberste Stelle der Liste meiner guten Vorsätze fürs neue Jahr – Start: 1. Januar 2004. Doch wie sah es mit meinem Startgewicht aus? Das musste ich erst einmal herausfinden. Mein letzter bewusst wahrgenommener Stand lag bei 150 Kilogramm, meine Personenwaage im Bad reichte aber nur bis 130 Kilogramm. Ich erinnere mich noch gut, wie ich ein Fitnessstudio nach dem anderen abklapperte, um eine Waage zu finden, die mein genaues Gewicht anzeigen konnte. Nach zahlreichen Versuchen, die alle mit einer Fehlermeldung endeten, fand ich Gold's Fitnessstudio, das eine Waage mit einer Tragkraft von 230 Kilogramm besaß. Man erlaubte mir, sie zu benutzen. Als ich mich darauf stellte, traute ich meinen Augen nicht: Die Skala zeigte 185 Kilogramm an! Mir sank das Herz in die Hose. Wog ich wirklich so viel? Es gab keinen Zweifel. In diesem Moment glotzte mir das morbide Adipositas, das krankhafte Übergewicht, wie ein fürchterliches Gespenst ins Gesicht – ernster konnte meine Lage gar nicht sein. Höchste Zeit, etwas zu tun, und zwar nicht nur für eine kurze Zeit, sondern nachhaltig. Die Idee einer Low-Carb/High-Fat-Ernährung klang verrückt und widersprach eigentlich allem, was ich bisher gelesen oder gehört hatte, doch genau jetzt war der Zeitpunkt, sie auszuprobieren. Adieu Kuchen, Nudeln, Fastfood, gezuckerte Softgetränke und ... und ...! Willkommen Frühstücksspeck, Eier, Käse, Butter, Sahne, Blattgemüse und so weiter. „Friss oder stirb" – das war meine Situation und ich war bereit, die Herausforderung anzunehmen. Von einem Tag auf den anderen legte ich los.

Einige Tage machte mir die Ernährungsumstellung zu schaffen, aber bereits nach zwei Wochen hatte sich mein Körper daran gewöhnt, statt Zucker, Getreide und Stärke nun reines Fett und Eiweiß aufzunehmen. Ich fühlte mich so gut wie vielleicht noch nie in meinem ganzen Leben. Ein Energieschub belebte mich, nachdem ich all den „Ernährungsmüll" gegen eine ursprüngliche, frische Nahrung eingetauscht hatte, nach der mein Körper sich sehnte. Im ersten Monat nahm ich 14 Kilogramm ab. Juhu! Im zweiten Monat besaß ich so viel Energie, dass sie sogar fürs Laufband im Fitnessstudio reichte. Ich schaffte locker 10 bis 15 Minuten bei einer Geschwindigkeit von knapp 5 Stundenkilometern. Vergessen Sie nicht, ich brachte immer noch 171 Kilogramm auf die Waage und fühlte mich wie ein Gewichtheber im Dauereinsatz. Mit all den Kilos, die ich mit mir herumschleppte, hatte ich ja tagtäglich ein wahrhaft schweres Gewicht zu heben. Ende Februar 2004 hatte ich weitere 18 Kilogramm verloren.

Nach 100 Tagen lag meine Gewichtsabnahme bei insgesamt 45 Kilogramm und ich wusste, ich war mittendrin in etwas, das größer und spezieller war als alles, was ich vorher probiert hatte. Meine Gesundheit verbesserte sich – ohne Entbehrungen, Hungergefühl oder Hungerattacken und all die anderen quälenden Begleiterscheinungen meiner bisherigen Abnehmversuche. Endlich

hatte ich eine Ernährung entdeckt, die köstlich und nahrhaft war und mir mit durchschlagendem Erfolg meine Gesundheit zurückbrachte. Nach einigen Wochen konnte ich die Mittel gegen meine Atembeschwerden absetzen. Als mir nicht mehr wie bisher schwindelig wurde, wenn ich von der Couch aufstand, waren auch die Bluthochdruckmittel überflüssig. Und mein drittes Medikament, das Mittel gegen einen zu hohen Cholesterinspiegel, brauchte ich nach neun Monaten Low-Carb/High-Fat-Ernährung nicht mehr zu schlucken. Mein nach Zucker und Kohlenhydrate süchtiger Körper durchlief einen Gesundungsprozess und funktionierte endlich so, wie es sein sollte.

Ende 2004 hatte ich insgesamt 82 Kilogramm verloren und mein Leben hatte sich in einer Weise geändert, wie ich es mir nie und nimmer hätte vorstellen können. Die Atkins Nutritionals Company veröffentlichte meine Erfolgsstory auf ihrer Website und ich erhielt E-Mails aus aller Welt mit allen möglichen Fragen. Angefangen von „Wie haben Sie das geschafft?“ bis hin zu „Wann schreiben Sie ein Buch über Ihre Erfahrungen?“ Meine erste Reaktion auf so viel Beachtung und Anteilnahme war: „Leute, lasst mich doch in Ruhe!.“ Dann aber überlegte ich mir, dass es durchaus Freude machen könnte, mit anderen meine Erfahrungen zu teilen und Ratschläge zu geben. Vor allem könnte ich andere Menschen inspirieren und ermutigen, selbst den Weg zu einem gesünderen Leben zu beschreiten.

Anfang 2005 schlug mir ein Freund und der Inhaber eines politischen Blogs vor, selbst ein Blog zu starten und über Low-Carb-Diäten zu berichten. Meine erste Frage an ihn lautete: „Was bitte schön ist ein Blog?“ Nach seinen Erklärungen gefiel mir die Idee, dort Nachrichten zu verbreiten und Informationen mit anderen zu teilen. Über Ernährung und Gesundheit hatte ich eine Menge gelernt. Zudem hatte mir das Texteschreiben schon während meines Englischstudiums viel Spaß gemacht. Nun bot man mir ein Podium, meine Fähigkeiten für einen guten Zweck zu nutzen. Das war die Geburtsstunde von „Livin’ La Vida Low-Carb“, eines der weltweit beliebtesten Blogs zum Thema Gesundheit und Ernährung.

Anfang 2006 kam ich zufällig in Kontakt mit Kevin Kennedy-Spaien. Er schickte mir eine E-Mail, in der er schrieb, er sei ein großer Fan meines Blogs und wenn ich nur halb so gut sprechen wie schreiben könnte, würde ich mich auch als Podcaster eignen. Kurzum, ich wurde Mitarbeiter seines inzwischen stillgelegten Health Hacks Podcast. Kurz darauf hoben wir Jimmy Moore’s Podcast aus der Taufe und starteten die „The Livin’ La Vida Low-Carb Show“, die nun als eine der ältesten ihrer Art seit beinahe einem Jahrzehnt Wissen über den Zusammenhang zwischen Ernährung, Gesundheit und Fitness vermittelt. Genauso lange zählt dieser Podcast kontinuierlich zu den 20 besten in diesem Themenbereich. 2015 ging die tausendste Episode auf Sendung! Inzwischen bin ich jeden Freitag mit einem weiteren Podcast im Internet, den „Low-Carb Conversations“, in dem unter anderem Experten und Betroffene zu Wort kommen. Auf dem Programm stehen Neuigkeiten über die gesundheitlichen Aspekte der Low-Carb-Ernährung sowie Ansichten und Erfahrungen ihrer Anhänger.

Gemeinsam mit meinem Koautor Dr. Eric C. Westman, Internist und Wissenschaftler an der Duke University, habe ich bis 2013 zwei Bücher geschrieben: *Cholesterol Clarity: What the HDL Is Wrong with My Numbers?* (2013) und *Keto Clarity: Your Definitive Guide to the Benefits of a Low-Carb, High-Fat Diet* (2014), das auch ins Deutsche übersetzt wurde (*Ketogene Ernährung für Einsteiger: Vorteile und Umsetzung von Low-Carb/High-Fat verständlich erklärt*, Riva Verlag, München 2016). Nach dem überwältigenden Erfolg des zweiten Buchs bat mich mein Verleger, ein Kochbuch mit Rezepten für ketogene Gerichte zu schreiben. Mit diesem Wunsch lagen mir meine Fans schon lange in den Ohren. Doch bei der Vorstellung, ein paar Gramm von dieser und ein Teelöffelchen von jener Zutat abzumessen, sträubten sich mir die Haare. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich koche gerne, kreiere aber meine durchaus leckeren Gerichte vorwiegend nach Augenmaß, ohne den Stress mit präzisen Mengen und Garzeiten. In einem Kochbuch sind genaue Angaben natürlich unerlässlich, sonst lassen sich die Rezepte ja nicht nachvollziehen. Daher fragte ich meinen Verleger, ob ich mit jemandem zusammenarbeiten könnte, der sich sowohl mit Rezeptanleitungen als auch mit der ketogenen Ernährung auskennt. So sehr ich meinen Koautor Dr. Eric Westman schätze (und so sehr ich mich auf weitere Zusammenarbeiten mit ihm freue), für diese Aufgabe kam er leider nicht infrage. In der Küche ist er keine Koryphäe, nach meiner Einschätzung würde er wahrscheinlich sogar Wasser anbrennen lassen.

Bei meinen Überlegungen, wer als Koch-/Rezeptpartner zu meiner Philosophie der ketogenen Ernährung passen könnte, stand sofort ein Name an erster Stelle auf meiner Liste: Maria Emmerich, eine talentierte und extrem sachkundige Expertin in Sachen Gesundheit und

ketogener Ernährung. Damals hatte sie schon sieben dicke Kochbücher mit Low-Carb-Rezepten veröffentlicht, darunter eines mit ausschließlich ketogenen Gerichten. In dem zuvor erwähnten Buch *Ketogene Ernährung für Einsteiger* kommt sie auch als Expertin zu Wort. Unzählige Menschen schätzen ihre außergewöhnliche Fähigkeit, köstliche Gerichte zu kreieren, die hervorragend in die Low-Carb/High-Fat-Ernährung passen. Also rief ich sie an, um sie zu bitten, den Rezeptteil meines geplanten Buchs zu übernehmen. Ihre Reaktion kann ich nur so beschreiben: Sie reagierte wie ein Teenager, den man eingeladen hat, seine Lieblingsband nach dem Konzert backstage zu treffen. „Oh ja, gerne!", jubelte sie und war ganz aus dem Häuschen über den Plan, mit mir ein Buch zu machen. Mit ihrem ansteckenden Enthusiasmus und ihrer Leidenschaft für die Kreation leckerer ketogener Gerichte eroberte sie auch sofort das berufliche Herz meines Verlegers.

Und nun halten Sie dieses Buch in der Hand und haben Anteil an der von uns sorgfältig erarbeiteten Fülle von Informationen über eine Ernährungsform, die in den letzten Jahren viel Staub aufgewirbelt hat. Alle Gerichte sind auf den Dreiklang „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen und viel Fett" abgestimmt und enthalten nur reine Zutaten. Maria und ich glauben, dass diese Form der Ernährung ein wichtiger Aspekt für eine gesunde Lebensweise ist und wesentlich zur Abheilung ernährungsbedingter Erkrankungen beiträgt, die unsere moderne Esskultur mit sich bringen kann, wie zum Beispiel Adipositas, Diabetes, Herzerkrankungen und Schlimmeres. Mit seinen vielen Rezepten und Informationen soll Ihnen das vorliegende *Keto-Kochbuch* dabei helfen, die Low-Carb/High-Fat-Ernährung in Ihren Alltag zu integrieren.

Marias Geschichte

Während meiner Kindheit habe ich mir wenig Gedanken über mein Gewicht und meine Gesundheit gemacht. Ich hielt mich für ein völlig normales Kind. Das änderte sich jedoch an einem Tag in der Highschool schlagartig. In der Annahme, wir hätten ungefähr die gleiche Kleidergröße, fragte ich meine Freundin, ob ich mal ihre hübsche Jacke anprobieren dürfte. An meinem Körper saß die Jacke jedoch wesentlich enger, als ich dachte. Noch bevor ich sie wieder ausziehen konnte, begann sich ein Klassenkamerad laut darüber lustig zu machen, indem er rief, ich sei ein fettes Mädchen in einer viel zu kleinen Jacke. Wie Sie sich gewiss vorstellen können, fühlte ich mich gedemütigt, zumal alle lachten und sich über mein Übergewicht lustig machten. Dieser Moment rüttelte mich innerlich wach und spornte mich an, meine Gesundheit mit anderen Augen zu betrachten. Genau genommen bildete dieses Ereignis den Katalysator für mein Interesse an Ernährung und Fitness, das mich später dann auch veranlasste, Ernährungsberaterin zu werden. An dieses peinliche Erlebnis denke ich häufig, wenn ich mich frage, warum ich mache, was ich tue. (Den Jungen, der die Spotttirade anstimmte, sah ich vor einigen Jahren auf einer Hochzeit wieder. Er war geradezu schockiert, um wie viel besser ich aussah als auf der Highschool. Der Punkt ging eindeutig an mich!)

Auf der Highschool rackerte ich mich ab, um meinen Körper genügend zu trainieren und nur das zu essen, was ich für gesund hielt. Damals orientierte ich mich an der Ernährungspyramide und den staatlichen Ernährungsrichtlinien der USA. Und das bedeutete: jede Menge Kohlenhydrate mit einem Schwerpunkt auf Vollkornprodukten. An der Uni wählte ich die Fächerkombination Fitness und Ernährung. Kaum hatte ich die Uni hinter mir, begann ich an einem Reizdarmsyndrom und an Sodbrennen zu leiden. Selbst nach einem Schluck Wasser trat sofort Sodbrennen auf. Allerdings wollte ich die Symptome nicht nur mit Medikamenten bekämpfen, sondern suchte nach einer anderen Lösung. Dabei fiel mir meine Hündin Teva ein. Als ich noch in der Highschool war, war ich mit ihr zum Tierarzt gegangen, weil ihr das Fell büschelweise ausfiel. Seine erste Frage lautete: „Womit wird sie gefüttert?“

Ich überlegte: Hat mich ein Arzt jemals in meinem bisherigen Leben nach meiner Ernährung gefragt? Nein, keiner! Das stimmte mich nachdenklich und ich fragte mich: Warum setzen Ärzte bei einer Behandlung als Erstes auf Medikamente und nicht auf die Ernährung? Ausgehend von meinem damaligen Wissen über Ernährung nahm ich diese Frage genauer unter die Lupe und stieß dabei auf eine Low-Carb-Ernährung, die vor allem auch jegliches Getreide ausschloss. Ab diesem Zeitpunkt strich ich die meisten Kohlenhydrate und vor allem Getreide von meinem Speiseplan. Nahezu umgehend begannen meine Krankheitssymptome sich zu bessern. Das war mein erster Schritt auf dem Weg zur ketogenen Ernährung. Den nächsten Schritt wagte ich allerdings erst mehrere Jahre später, und bis dahin musste ich eine schwierige Zeit durchstehen.

Meinem Ehemann Craig und mir wurden 2007 etliche Steine in den Weg gelegt. Damals arbeitete ich als Kletterführerin und liebte meinen Job. Doch in diesem Jahr kriselte die Wirtschaft in unserem Land. Craig verlor seinen Job und wir damit unser Haupteinkommen. Wir waren am Boden zerstört, weil damit auch unser Traum, Kinder zu adoptieren, in weite Ferne rückte. Wir hatten

kein Geld, konnten Versicherungen nicht mehr bezahlen, die laufenden Kosten wuchsen uns über den Kopf. Diese Situation belastete unsere Ehe in einem für uns bis dahin unvorstellbaren Ausmaß, von den physischen wie psychischen Belastungen ganz zu schweigen. Doch wir warfen die Flinte nicht ins Korn.

Eine Eigenschaft, die ich an Craig besonders liebe und mit der auch ich aufwarten kann, ist Durchhaltevermögen. Wir gaben nicht auf! Ich kündigte meinen Job als Kletterführerin und eröffnete eine Ernährungsberatungspraxis. Da ich am Anfang nur wenige Kunden hatte, beschloss ich, im Selbstverlag eigene Bücher als E-Books im Internet zu verkaufen, um so unser Einkommen ein wenig aufzubessern. Wir sparten an allen Ecken und Enden, zum Beispiel verbrachten wir unsere „Ausgeh-Abende“ zu Hause mit geliehenen Filmen aus der Videothek. Unterm Strich retteten all diese vernünftigen Maßnahmen unsere Finanzen und unsere Ehe.

In dem Jahr fiel es uns schwer, ein freundlich lächelndes Gesicht aufzusetzen, sei es in der Familie, bei Freunden oder anderen Menschen. Ich erinnere mich noch gut an das Thanksgiving-Fest mit Freunden und Familienangehörigen. Craig hatte gleich große Zettel an alle Teilnehmer verteilt und bat dann jeden, anonym aufzuschreiben, wofür er oder sie in diesem Jahr besonders dankbar war. Der Spaß an der Geschichte: Die Zettel wurden erst in einer Schachtel gemischt, dann durfte jeder einen Zettel ziehen und vorlesen. Die anderen mussten raten, von wem der jeweilige Zettel stammte. Häufig kamen die bedeutungsvollsten Worte von jemandem, von dem man es gar nicht erwartet hätte. Meine Mutter hat die Zettel aufgehoben, damit wir uns immer wieder daran erinnern, wo wir hergekommen sind und wo wir heute stehen. Das gab mir Hoffnung auf bessere Zeiten.

Und es kamen bessere Zeiten. Craig bekam einen Job als Produktmanager in einem Unternehmen, das Software für Krankenhäuser entwickelte. In meine Ernährungsberatungspraxis kamen immer mehr Klienten. Mir machte es Freude, ihnen zu helfen, mehr Gesundheit durch eine verbesserte Ernährung zu gewinnen – was viele Ärzte immer noch nicht in Erwägung ziehen. Ich sah und sehe das anders. Beispielsweise bei Klienten, die an einem ernsthaften metabolischen Syndrom und Diabetes leiden, hatte ich beobachtet, dass lediglich eine Begrenzung der Kohlenhydrate nicht ausreicht, um ihren Blutzuckerspiegel genügend zu senken. An der Uni hatte ich gelernt: Wenn der Körper nicht in der Lage ist, Proteine zu speichern, verwandelt er überschüssige

Proteine in Zucker. Daher fand ich, es war an der Zeit, nicht nur die Aufnahme von Kohlenhydraten zu begrenzen, sondern auch die Eiweißzufuhr. Mit anderen Worten: Ich machte den Schritt zu „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen und viel Fett“ – also einer ketogenen Ernährung. Für meine Kunden und mich machte das den entscheidenden Unterschied.

Mit dem Umstieg auf die ketogene Ernährung wendete sich vieles zum Besseren. Seither verbrennt mein Körper Fett und nicht Zucker, um Energie zu gewinnen, wodurch er besser funktioniert als je zuvor. Mein Fitness- und Energielevel bewegt sich auf hohem Niveau und ich bin einfach glücklich. Obwohl ich als Heranwachsende nicht gerade zu den Sportskanonen zählte, bin ich heute sportlich aktiver als die Mehrheit der Bevölkerung. Im Alter von 34 Jahren laufe ich jeden Morgen, und das nicht, weil ich es muss, sondern weil es mir gefällt! Ich trainiere nicht für irgendein Wettrennen oder um abzunehmen. Schlicht und einfach gesagt:

Sie sind bereit für eine Verbesserung Ihrer Ernährung? In den folgenden Kapiteln erfahren Sie, was „ketogen“ bedeutet und warum es so wichtig ist für Ihr Streben nach Gesundheit.

Ich liebe das Laufen! Ja, ich bin sonderbar, aber ich bin ich.

Im November 2011 adoptierten wir zwei wundervolle kleine Jungen. Wie der Teufel – oder das Glück – es wollte, verlor Craig ein paar Monate später, im April 2012, erneut seinen Job. Wieder einmal mussten wir hinterfragen, wo wir standen und was wir tun sollten. Craig entschloss sich, der Geschäftswelt zu entsagen und als Vollzeitpapa zu Hause zu bleiben. Er kümmerte sich um unsere beiden Jungs, unterrichtete sie zu Hause und half mir in meiner Ernährungsberatungspraxis. Wir brauchten nicht mehr alle möglichen Sachen, um glücklich zu sein, sondern schränkten uns ein und genossen die kostbaren Momente in unserem Leben als Familie. Marc Aurel, der römische Philosoph und Kaiser, traf es auf den Punkt mit seinem Satz: „Vergiss nicht, man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen." Gegen unsere Mehr-haben-wollen-Mentalität mussten wir noch ein wenig ankämpfen, aber wir haben unserer Familie, unserer Gesundheit und unseren gemeinsamen Stunden den Vorrang gegeben – ein Quell unvergesslicher Erinnerungen.

Meine Liebe zum Essen hat die ketogene Ernährung nicht verändert. Ich habe schon immer gerne gegessen. Bereits als Teenager kochte und backte ich häufig für meine Familie. Mein Markenzeichen war Lasagne. Da ich heute weiß, wie ich die Hauptnährstoffe ausbalancieren muss, um ein Essen ketogen zu halten, kreiere ich gerne eine ketogene Version von klassischen Gerichten. Meine Familie liebt diese gesünderen Varianten der Gerichte aus meiner Jugendzeit. Das Lieblingsgericht meines Sohnes Micah sind meine Lasagne-Röllchen (Seite 218)!

Mit großer Begeisterung habe ich gemeinsam mit meinem Freund Jimmy Moore an diesem Kochbuch gearbeitet. Wir beide wünschen uns, dass Sie die leckeren Gerichte genießen. Mit ihren natürlichen Zutaten und ihrem Low-Carb/High-Fat-Gehalt sind sie alle auf die ketogene Ernährung abgestimmt. Diese Form der Ernährung kann Ihre Gesundheit steigern, wie Sie es sich vielleicht noch gar nicht vorstellen können.

Was ist ketogene Ernährung?

Die Schwierigkeit liegt nicht darin, neue Ideen zu entwickeln, sondern den alten zu entkommen.

John Maynard Keynes

Wenn Sie erfahren wollen, was die Menschen heutzutage interessiert, brauchen Sie nur zu googeln. Google sortiert die Suchergebnisse (unter anderem) nach den meistgesuchten Begriffen. So verwundert es nicht, wenn beim Suchwort „Diäten" die Trends auftauchen, von Trennkost über Entschlackungsdiäten bis zu „Friss die Hälfte"- oder Formula-Diäten. Inwieweit sie die Gesundheit fördern, sei dahingestellt. Interessant ist, dass in den letzten Jahren ein Begriff zunehmend häufiger einen Platz auf den vorderen Rängen einnimmt: ketogen. Vielleicht kennen Sie bereits Wörter in der Verbindung mit der Abkürzung „keto", zum Beispiel Keto-Diät, Keto-Ernährung oder Keto-Rezepte, oder auch Begriffe wie Ketose, Keton und Ketogenese.

An Popularität gewann der Begriff „ketogen", als wissenschaftliche Studien die Idee unterstützten, dass eine ketogene Ernährung mehrere Vorteile für unsere Gesundheit mit sich bringt. Damit wurde offensichtlich die Neugier des breiten Publikums geweckt, vor allem von jenen Menschen, die verzweifelt nach einer Ernährung suchten, mit der sie ihre gesundheitlichen Probleme in den Griff bekommen konnten. Viele von ihnen hatten schon einiges ausprobiert, sei es Kalorienzählen, Low-Fat-Ernährung, konventionelle Ernährungspläne und -ratschläge von Ärzten, Ernährungsberatern oder großen Gesundheitsorganisationen. Nichts hatte geholfen, ihre Gesundheit wurde immer schlechter und schlechter.

Wissen Sie, was ich als Wahnsinn empfinde? Wenn jemand immer wieder ein und dasselbe macht, aber unterschiedliche Ergebnisse erwartet. Übertragen auf den Sektor Ernährung sind es diejenigen, die beharrlich für eingefahrene Ansichten eintreten und dann glauben, irgendetwas würde sich an der allgemeinen Gesundheit unserer Gesellschaft verändern.

Ob diese Ernährungsexperten es nun wahrhaben wollen oder nicht, eine echte Ernährungsrevolution ist im Anmarsch: die ketogene Ernährung. Es ist nur eine Frage der Zeit, bis sich immer mehr und mehr Leute für diese Lebensweise entscheiden. Eine erhebliche Anzahl Menschen in anderen Ländern, wie Schweden, Südafrika, Australien und Neuseeland, haben diese Entscheidung bereits getroffen. Rund um den Globus nimmt das Interesse an der ketogenen Ernährung Fahrt auf, weil mutige Forscher Ernährungsstudien durchführen, die aufzeigen, dass aufgeklärte Ärzte auch ohne riskante Medikamente die Gesundheit ihrer Patienten verbessern können. Journalisten, Blogger und sogar engagierte Laien tragen diese Fackel der Wahrheit in jeden Winkel unserer Gesellschaft. Dieses Buch ist eine weitere Informationsquelle für Menschen, die mehr darüber erfahren möchten, wie Ketose ihnen helfen kann, gesünder zu werden.

Nun aber zur Frage: Was ist ketogene Ernährung? Stark vereinfacht ausgedrückt, ist es eine Ernährung, die auf Fett als Hauptenergiequelle setzt. Das klingt nicht gerade nach etwas Besonderem, ist aber tatsächlich eine tiefgründige Aussage.

KETONE 101

Der Begriff „ketogen" kommt von dem Wort „Ketone". Das sind jene chemischen Verbindungen, die Ihrem Körper Energie liefern, wenn er sich in Ketose befindet. Das heißt, wenn Ihr Körper Fett verbrennt, produziert er Ketonkörper und diese nutzen Ihre Körperzellen als Energiequelle. Es gibt drei Arten von Ketonkörpern, die an unterschiedlichen Stellen auftreten: Im Blut findet sich Acetoacetat, im Urin Beta-Hydroxybutyrat und im Atem Aceton.

Im Körper der meisten Menschen wird Glukose (Zucker) zur Energiegewinnung verbrannt und sie verzehren hauptsächlich Kohlenhydrate, um ihren täglichen Energiebedarf zu decken. Marathonläufer zum Beispiel erhöhen ihre Kohlenhydratzufuhr vor dem langen Lauf, das heißt, sie laden ihren Körper mit Zucker auf, der während des Rennens verbrannt wird und ihnen so Energie liefert. Fett als Energielieferant ist jedoch gesünder und effizienter, daher ist eine ketogene Ernährung ein großartiges Stoffwechselwerkzeug zur Verbesserung Ihrer Gesundheit. Die beiden auf ketogene Ernährung spezialisierten Wissenschaftler Dr. Steve Phinney und Dr. Jeff Volek haben festgestellt, dass „Zuckerverbrenner" nur einen Energiewert von 2000 Kalorien in ihrem Körper speichern, während es bei „Fettverbrennern" 40,000 Kalorien sind. Das ist das 20-Fache!

Um Ihren Körper zu veranlassen, Fett statt Zucker zur Energiegewinnung zu verbrennen, müssen Sie die Kohlenhydratzufuhr drosseln, Eiweiß in Maßen zu sich nehmen und den Anteil an gesättigten und einfach ungesättigten Fetten stark erhöhen – Fett zum Sattessen. Das ist die Basis für eine ketogene Ernährung, an die Sie sich innerhalb von zwei bis vier Wochen gewöhnen werden. Sobald Ihr Körper Fett verbrennt, produziert er Ketonkörper, die er zur Energiegewinnung nutzt. Bitte beachten Sie, dass sich in der ketogenen Ernährung die Menge an Fett, Eiweiß und Kohlendraten von Person zu Person stark unterscheidet. Das hängt vom individuellen Stoffwechsel ab. Sehr aktive und/oder verhältnismäßig gesunde Menschen können unter Umständen mehr Kohlenhydrate und Eiweiß zu sich nehmen, als jene, die weniger aktiv sind und/oder Stoffwechselprobleme haben. Tüfteln Sie die Mengen aus und messen Sie die Ketonkonzentration, um herauszufinden, welche Mengen Ihren Körper in Ketose versetzen.

Wenn sich Ihr Körper vollkommen an die ketogene Ernährung angepasst hat und Fett als Energielieferant nutzt, befinden Sie sich in einer ernährungsbedingten Ketose (den Begriff hat Dr. Phinney in den 1980er-Jahren geprägt). Bis sich Ihr Körper komplett auf die Fettverbrennung als Hauptenergiequelle umgestellt hat, kann es zwei Wochen, aber auch bis zu zwei Monate dauern. Mit dem gleichen, von persönlichen Gegebenheiten abhängigen Zeitraum müssen Sie rechnen, bis Sie den gesundheitlichen Nutzen und die Vorteile der Ketose in vollem Ausmaß spüren. Über diese Vorteile sprechen wir noch an etlichen Stellen in diesem Buch. Wichtig zu wissen ist jetzt nur, dass es sich bei der Ketose um einen völlig normalen, wünschenswerten physiologischen Zustand handelt, der seit Menschengedenken der vorgegebene Stoffwechselzustand gewesen ist.

Bitte bedenken Sie, dass wir hier nur eine Einführung in die ketogene Ernährung geben können, da unser Hauptaugenmerk auf den Rezepten liegt. Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, finden Sie ausführliche Informationsquellen im Anhang.

SIND SIE IN KETOSE?

Viele Menschen meinen, eine ketogene Ernährung sei lediglich eine kohlenhydratarme Form der Ernährung. Für die Ketose ist jedoch die Kombination „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen und viel Fett" nötig. Die einzige Möglichkeit festzustellen, ob sich Ihr Körper in Ketose befindet, ist das Messen der Ketonkonzentration.

- **Im Blut:** Ein Bluttest ist das Nonplusultra der Ketonmessung. Dafür gibt es kleine, einfach zu bedienende Messgeräte, die nur einen winzigen Blutstropfen erfordern – also nicht mehr als einen kleinen Piks in die Fingerspitze.
- **Im Urin:** Um Acetoacetat im Urin zu messen, werden Ketosticks verwendet – Teststreifen, die anhand von Farbveränderungen auf die Ketonkonzentration hinweisen. Doch nach der vollständigen Umstellung auf ketogene Ernährung zeigt diese Messung nicht mehr zuverlässig eine Ketose an.
- **Im Atem:** An für Laien anwendbaren Keton-Atemmessgeräten mangelt es noch. Ein neu entwickeltes handliches Gerät (Produktname Ketonix) lässt sich nur übers Internet aus den USA beziehen.

Die Farbveränderungen der Urinteststreifen signalisieren die grobe Ketonkonzentration im Urin (wenig, etwas oder viel). Die Messung im Blut oder im Atem gibt dagegen genaue die Konzentration in Mol (mol/l) an.

Im nächsten Kapitel geben wir Ihnen eine kurze Einführung in die Geschichte der ketogenen Ernährung: woher sie kommt, warum sie eine ganze Zeit lang aus dem Blickfeld der Öffentlichkeit geraten ist und nun wieder als starke Kraft Eingang in der Ernährungsszene gefunden hat.

Die Keto-Geschichte

Der Arzt der Zukunft wird seine Patienten nicht mehr mit Medikamenten behandeln, sondern ihnen helfen, Krankheiten mittels Ernährung vorzubeugen und zu heilen.

Thomas Edison

Eines der Kennzeichen der ketogenen Ernährung ist ihr geringer Anteil an Kohlenhydraten. Das Low-Carb-Prinzip ist natürlich nicht neu in der Ernährungsszene. Mit seinem ersten Buch *Die Diät-Revolution* verhalf der großartige Dr. Robert C. Atkins in den 1970er-Jahren der kohlenhydratarmen Ernährung als Diät und lebenslange Ernährungsform zur Popularität. Sein letztes Buch erschien um die Jahrtausendwende (Atkins starb 2004). Der Ursprung der bis heute berühmten Atkins-Diät liegt jedoch weiter zurück. Vieles von Dr. Atkins' Ernährungsphilosophie basiert auf einer bahnbrechenden Studie, die Dr. Alfred Pennington durchführte, und deren Ergebnisse er 1963 in der Oktoberausgabe des *Journal of the American Medical Association* veröffentlichte. In dem Forschungsbericht empfahl Pennington zur Behandlung von Adipositas (Fettleibigkeit), Kohlenhydrate, inklusive Zucker zu kappen und sie durch Fett und Eiweiß zu ersetzen. Der eigentliche Beginn der Low-Carb/High-Fat-Ernährung ist aber noch mal genau ein Jahrhundert früher zu suchen.

DER ERSTE DIÄT-BESTSELLER

Lange bevor der Name Atkins ein Synonym für „Low Carb" wurde, machte der übergewichtige Leichenbestatter und Sargschreiner William Banting bereits Mitte des 19. Jahrhunderts das kohlenhydratarme, aber sehr fettreiche Essen populär. Ein Londoner Chirurg namens Dr. William Harvey hatte ihm eine Diät empfohlen, bei der Fleisch und Gemüse den Schwerpunkt bildeten, aber Stärke und Zucker gemieden wurden. Nachdem Banting 20 Kilogramm verloren hatte und seine Beweglichkeit, sein Gehör und sein Sehvermögen sich verbessert hatten, veröffentlichte er 1863 ein kleines geheftetes Buch mit dem Titel *Letter on Corpulence* (*Brief über Korpulenz*, im Internet zu lesen unter www.lowcarb.ca/corpulence). Damit wurde er zum weltweit ersten Diätbuch-Bestsellerautor, denn es wurden 63,000 Exemplare verkauft, für diese Zeit eine erstaunlich hohe Auflage. Der Autor riet seinen Lesern, mehr Fett zu essen und Kohlenhydrate stark zu begrenzen und lobpreiste diese Kost als den wahren Schlüssel für Gewichtsverlust und Gesundung.

Bantings *Letter on Corpulence* kam so gut an, dass sein Name schnell das Synonym fürs Diäthalten wurde. „Do you Bant?" („Machen Sie Bant?"), war damals eine gängige Frage an Menschen, die versuchten abzunehmen. Die Banting-Diät gehörte bis 1956 zum Lehrstoff medizinischer Hochschulen, bis sie von der gegenteiligen Low-Fat/High-Carb-Diät des Forschers Ancel Keys abgelöst wurde (über diese Diät erfahren Sie gleich mehr).

DIE ENTDECKUNG DER KETONE

Das wissenschaftliche Verständnis für Ketose setzte 1921 ein, als der Ernährungsforscher Dr. Rollin Turner Woodyatt die Frage untersuchte: Welche Rolle spielen Hunger und Kohlenhydratbegrenzung im Stoffwechsel und wie wirken sich diese Eingriffe bei Diabetespatienten aus? Woodyatt entdeckte Folgendes: Bei gesunden

Patienten, die über eine längere Zeit fasteten oder eine Low-Carb/High-Fat-Diät machten, nahmen drei spezielle Moleküle überhand. Das eine Molekül befand sich im Blut, das andere im Urin und das dritte im Atem. Er nannte sie *Ketonkörper*, weil sie regelmäßig auftraten, wenn dem Körper Glukosequellen (vorwiegend Kohlenhydrate und Protein) vorenthalten wurden. Woodyatt und sein Team erkannten, dass die Ketonkörper als alternative Energiequelle fungierten, wenn die Glukose fehlte.

Drei Jahre später, 1924, erregte Woodyatts Entdeckung die Aufmerksamkeit des Wissenschaftlers Dr. Russell Wilder, der die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit erforschte. Wilder führte die Untersuchungen über die Rolle der Ketonkörper im Stoffwechsel fort und prägte den Begriff „ketogene Ernährung". Damit fand er einen kurzen, eingängigen Begriff für eine Ernährungsmethode mit begrenzter Kohlenhydrat- und erhöhter Fettzufuhr als Möglichkeit, den Ketonkörperlevel im Blut zu steigern.

Woodyatt strebte in seinen Forschungen an, den therapeutischen Effekt des Fastens zu imitieren, um ihn für die Behandlung von Patienten mit epileptischen Anfällen zu nutzen. Dabei mussten natürlich die gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die ein Nahrungsentzug mit sich bringt, ausgeschlossen werden. Er fand heraus, dass die ketogene Ernährung es dem Körper ermöglicht, von den heilenden Fasteneffekten zu profitieren und trotzdem Nahrung aufzunehmen. Mit anderen Worten und vereinfacht ausgedrückt: Wenn man gar nichts isst, entstehen die Ketonkörper auf eine ungesunde Weise. Im Gegensatz dazu werden sie bei einer Ernährung, die „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen, viel Fett" beinhaltet, auf eine gesunde Weise gebildet. Dass es sich hierbei um einen bedeutenden, nobelpreiswürdigen Durchbruch im Ernährungsverständnis handelte, erkannten leider nur wenige von Woodyatts Zeitgenossen. Immerhin brachte seine Arbeit die ketogene Ernährung zum ersten Mal offiziell als tragfähige medizinische Therapie auf den Plan.

Bis zur Entwicklung der krampfunterdrückenden Medikamente in den späten 1930er-Jahren war die ketogene Ernährung die primäre und wirksamste Behandlungsmöglichkeit für Epilepsiepatienten. Allerdings war diese Ernährungstherapie kein Wundermittel, das jeden Epileptiker vollständig von seinen Krampfanfällen befreite; sie offenbarte damals jedoch das große Potenzial der Ketonkörper, die Gesundheit zu verbessern. Die (bis heute) positive Rolle der ketogenen Ernährung in der Epilepsiebehandlung veranlasste die medizinische Forschung, ernsthaft der Frage nachzugehen, welche anderen Erkrankungen ebenfalls durch die Wirkung der Ketonkörper auf den Stoffwechsel bei der Behandlung von Nutzen sein könnten. Bis heute laufen derartige Forschungsprojekte und werden von verschiedenen Organisationen unterstützt, zum Beispiel der Charlie Foundation (Namensgeber der Stiftung war ein kleiner Junge namens Charlie, dessen Epilepsie mit der ketogenen Ernährung erfolgreich behandelt wurde).

Lieber Jimmy,

Sie haben mir geholfen, mein Leben so stark zu verändern, wie Sie es sich kaum vorstellen können. Ich habe Ihre Bücher gelesen und fast alle Ihrer wundervollen Podcasts angehört. Sie und Maria Emmerich haben dazu beitragen, dass ich mich heute fantastisch fühle und über eine schier endlose Energie verfüge.

Ich bin Personal Trainerin und Küchenchefin und habe mein Leben drastisch zum Besseren verändert. Mit 44 Jahren habe ich sogar an meinem ersten Bodybuilding-Wettbewerb teilgenommen. Marias Beratung hat mir dabei sehr geholfen. Ich helfe mit, die Botschaft über die ketogene Ernährung in der Fitnessszene zu verbreiten.

Danke nochmals, Jimmy! :)

Mit freundlichen Grüßen

Lisa Colclasure
Denver, Colorado

DER LOW-FAT-UNSINN

Die Popularität der ketogenen Ernährung in der breiten Öffentlichkeit musste einen schweren Schlag einstecken, als Ancel Keys die Ergebnisse seiner „Seven Countries Study" (Sieben-Länder-Studie) veröffentlichte. Seine Berichte erschienen nicht nur in wissenschaftlichen Magazinen, sondern fanden auch in populären Zeitschriften weit über die USA hinaus viel Beachtung.

Untersucht wurde in dieser Studie die Ernährung von Männern mittleren Alters in den USA, in fünf europäischen Ländern und in Japan. Sie startete 1958 und wird heute noch fortgeführt. Bereits die ersten veröffentlichten Ergebnisse demonstrierten, dass die Höhe des Blut-

cholesterinspiegels in einem direkten Zusammenhang mit dem Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall steht. Keys stellte folgende Hypothese auf: Bei einem hohen Verzehr von gesättigten Fettsäuren, wie sie in Butter, Schweineschmalz, fettem Fleisch und Käse enthalten sind, erhöht sich der Blutcholesterinspiegel. Dies wiederum führt zu einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Demzufolge kann eine fettarme Ernährung Herzkrankheiten vorbeugen.

Keys' Studie ist jedoch fehlerhaft, wofür es gut dokumentierte Belege gibt. Er hat entscheidende Daten nicht berücksichtigt, und zwar zum einem die Daten von Ländern mit niedriger Zufuhr an gesättigten Fetten, aber einer höheren Herzkrankheitsrate, und zum anderen von Ländern mit hoher Zufuhr an gesättigten Fetten, aber einer niedrigeren Herzkrankheitsrate. Unterm Strich hat eine mangelhafte wissenschaftliche Forschung die Low-Fat-Ernährung in Gang gesetzt. Umso mehr erstaunt es, wie viele Menschen glauben, es sei ein vernünftiger Weg, sich so zu ernähren. Wer mehr über diesen Fehler der wissenschaftlichen Weltgeschichte erfahren möchte, findet in der Literaturliste im Anhang dieses Buchs kompetenten Lesestoff.

Keys' Sieben-Länder-Studie hatte eine rasante Ausbreitung der Low-Fat/High-Carb-Methode zur Folge. Abgesehen von der Flut der Veröffentlichungen fand sie in den USA und in Europa sehr schnell die Anerkennung großer Gesundheitsorganisationen, die damit einer Ernährungsform Glaubwürdigkeit verliehen, die auf einer unglaubwürdigen Forschung beruhte. Letztendlich führte die Low-Fat-Welle zu der weltweit verbreiteten Ernährungsempfehlung, dass der Fettanteil der täglichen Nahrungszufuhr weniger als 30 Prozent betragen sollte, während ein höherer Nahrungsanteil an komplexen Kohlenhydraten empfohlen wird. Im Februar 2015 erschien in dem Fachmagazin *Open Heart* allerdings eine Studie, die zeigt, dass diese 30-Prozent-Empfehlung eine völlig willkürliche Festlegung war. Von Anfang an wurde diese Begrenzung nicht durch Fakten untermauert und bis heute hat keine Studie irgendwelche Belege gefunden, die diese Empfehlung unterstützen. Keine!

In den 1980er-Jahren nahm die Fettphobie volle Fahrt auf und führte zur Herstellung fettarmer und fettloser Produkte, die sich bis heute in den Regalen der Supermärkte stapeln. Ob Joghurt, Eiscreme, Käse, Margarine oder Fertiggerichte, nichts blieb von der „Fettbefreiung" verschont. Aus lauter Angst vor einem Herzinfarkt greifen seither Millionen und Abermillionen Menschen zu diesen Produkten und begrenzen die Fette in ihrer Nahrung, insbesondere die gesättigten Fettsäuren. In den 1990-Jahren wurde die Ernährungspyramide eingeführt (in den USA 2011 durch MyPlate, Mein Teller, ersetzt). In einer pyramidenförmigen Grafik stellt sie die empfohlene Zusammensetzung der täglichen Nahrung dar. Daraus ergibt sich: Wir sollen mehr kohlenhydrathaltige Nahrung wie Getreide, Obst und Gemüse und weniger Fleisch und Fett verzehren. Infolgedessen verlagerte sich die Kalorienzufuhr drastisch auf die Kohlenhydrate. Nahezu gleichzeitig stieg die Rate von Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Herzkrankheiten und anderen chronischen Krankheiten in astronomische Höhen. Zufall? Wir meinen, das ist es nicht.

REVOLUTION IM GANGE: DIE KETOGENE ERNÄHRUNG

Auf die Idee, eine Ernährungspyramide zu veröffentlichen, kam zum ersten Mal das schwedische Ministerium für Gesundheit und Sozialwesen im Jahr 1972. Damals ging es darum, der Öffentlichkeit klarzumachen, welche Nahrungsmittel am nahrhaftesten und zugleich nicht teuer sind. Interessanterweise gehört Schweden heute zu den wenigen Ländern, die vom Low-Fat-Prinzip abweichen und den Weg zu Low-Carb/High-Fat – abgekürzt LCHF – einschlagen. Unter Führung einiger mutiger Mediziner will man den Status quo der Ernährung verändern, was nicht einfach ist, wie ein Fall zeigt: Die schwedische Ärztin Dr. Annika Dahlqvist behandelte ihre Diabetespatienten erfolgreich mithilfe der LCHF-Ernährung. Im Januar 2008 wurde sie von zwei Ernährungswissenschaftlern bei der Gesundheitsbehörde angezeigt mit der Begründung, sie würde mit dieser Ernährungsform ihre Patienten einem schwerwiegenden Gesundheitsrisiko aussetzen. Die Behörde versuchte, ihr die Arztlizenz zu entziehen. Doch sie blieb fest bei ihrer Überzeugung, dass LCHF das Beste für Adipositas- und Diabetespatienten ist. Nach langwierigen Ermittlungen kam die Gesundheitsbehörde zu dem Schluss: Die Low-

Die ketogene Ernährung wird sich nicht wieder so schnell verdrängen lassen. Aus gutem Grund, denn wie Sie im nächsten Kapitel erfahren, wird sie Ihren Körper heilen und ihn auf den Weg zur optimalen Gesundheit zurückbringen.

Carb/High-Fat-Ernährung ist in Übereinstimmung mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und gut erprobten praktischen Erfahrungen für die Therapie von Fettleibigkeit und Diabetes Typ 2 geeignet. Nach diesem Ergebnis schoss das Interesse an der Low-Carb/High-Fat-Ernährung in Schweden in die Höhe.

Ein anderer überzeugter LCHF-Befürworter ist der schwedische Arzt und Blogger Dr. Andreas Eenfeldt. Bei seinen häufigen Auftritten in den Medien plädiert er für die Reduzierung des Kohlenhydratkonsums bei gleichzeitiger Erhöhung der Fettzufuhr als Weg zur Gesundheit. Die Botschaft von Dr. Dahlqvist, Dr. Eenfeldt und anderen LCHF-Befürwortern scheint in der schwedischen Bevölkerung Fuß zu fassen. Im März 2011 ergab eine Umfrage, dass fast jeder vierte Schwede auf irgendeine Weise „Low Carb" bei seiner Speiseplanung berücksichtigt. Das ist großartig!

Doch nicht nur in Schweden erfolgt ein Wechsel zur Low-Carb/High-Fat-Ernährung, sondern auch in Südafrika ist in der Hinsicht viel in Bewegung. Zu Ehren von William Banting heißt diese Ernährungsform in Südafrika „Banting". Der Umschwung aufs Banting hängt unmittelbar mit der engagierten Arbeit eines legendären Mannes zusammen: Tim Noakes, emeritierter Professor für Sport und Sportmedizin an der Universität Kapstadt. Sein 1991 veröffentlichtes Buch *Lore of Running* (Handbuch des Laufsports) ist ein weithin bekannter Klassiker und gilt heute noch als „Laufbibel". In diesem Buch rät Noakes den Läufern zu einer High-Carb-Ernährung. Doch 2010 las er das Buch *The New Atkins for a New You* (deutsche Ausgabe: *Die aktuelle Atkins-Diät: Das Erfolgsprogramm von Ärzten optimiert*) der renommierten Ernährungswissenschaftler Stephen Phinney, Jeff Volek und Eric Westman – und änderte seine Meinung. Noakes erkannte, dass er die Rolle der Kohlenhydrate in der Nahrung falsch eingeschätzt hatte. Daraufhin setzte er seinen guten Ruf aufs Spiel, indem er seinen Fehler öffentlich bekannt gab und seine Leser aufrief, die Seiten mit den Ernährungsempfehlungen aus seinem Buch herauszureißen!

In Südafrikas Ernährungsdebatte hat Noakes' Stimme inzwischen so viel Einfluss genommen, dass sein Buch *The Real Meal Revolution* (Koautor Jonno Proudfoot; deutsche Ausgabe: *Die High-Fat-Revolution: Schlank durch Low-Carb-Ernährung*) im Jahr 2014 auf Platz 2 der südafrikanischen Bestsellerliste landete, noch vor anderen Bestsellern wie zum Beispiel *Fifty Shades of Grey*. Der zwischen Aufregung und Begeisterung liegende Wirbel um Noakes' Banting-/LCHF-Diät fand auch in vielen anderen Ländern große Beachtung. Im Februar 2015 organisierte Noakes in Kapstadt einen internationalen Kongress zum Thema Low-Carb/High-Fat-Ernährung, für den er 15 der weltweit führenden LCHF-Experten als Redner gewinnen konnte (darunter Jimmy Moore, Koautor des vorliegenden Buchs). Den Kongress besuchten 600 medizinische Profis und 300 Laien. Ähnliche Veranstaltungen fanden 2015 in London und 2016 in Washington, DC, statt.

Warum die ketogene Ernährung heilen kann

Bei einer falschen Ernährung ist Medizin nutzlos. Ist die Ernährung richtig, braucht man keine Medizin.

Ayurvedisches Sprichwort

Trotz all der Köstlichkeit einer ketogenen Ernährung wäre sie vergebens, könnte sie nicht auch Ihren Körper heilen und Ihnen die beste Gesundheit schenken, die Sie jemals erlebt haben. Das kann sie tatsächlich in hohem Maße und der gesundheitliche Nutzen ist unter Umständen der beste Teil an der Entscheidung für eine ketogene Ernährung.

Die nach dem Prinzip „wenig Kohlenhydrate, Eiweiß in Maßen und viel Fett" aus natürlichen, reinen Nahrungsmitteln zubereiteten Gerichte bieten Ihnen Nährstoffe in einer Menge, wie es kaum eine andere Diät beziehungsweise Ernährungsweise schafft. Wenn Sie sich vollkommen auf den Keto-Weg einlassen, werden Sie einige wirkungsvolle Ergebnisse erzielen, die Ihnen keine andere Ernährungsform bieten kann. In den Genuss all dieser Faktoren kommen Sie auf Ihrer Keto-Reise, die zu einer besseren Lebensweise führen wird.

Was passiert, wenn Sie für Ihre Energiegewinnung nicht vorwiegend Zucker, sondern hauptsächlich Fett verbrennen? Lassen Sie uns einen Blick auf die unglaublichen Vorteile werfen, die Sie nach dem Wechsel nahezu umgehend sehen, spüren und erleben können:

- Keine Schläfrigkeit nach dem Mittagessen
- Reine Haut
- Linderung von chronischen Gelenk- und Muskelschmerzen
- Kein Hunger und keine Hungerattacken
- Fettverlust und Kontrolle über den Appetit
- Den ganzen Tag über ausgeglichene Stimmung und beständige Energie
- Ruhiger und erholsamer Schlaf
- Ein Lebensgefühl der Zufriedenheit und Dankbarkeit
- Deutliche Verbesserung der Herz-Kreislauf-Werte
- Keine quälenden Gedanken übers Essen
- Mehr Widerstandskraft gegenüber chronischen Erkrankungen
- Verbesserung des Konzentrationsvermögens und des Gedächtnisses

Die Liste der Vorteile einer ketogenen Ernährung ist nur die Spitze des Eisbergs. Im Lauf der Jahrzehnte, seit Dr. Woodyatt entdeckt hat, dass eine ketogene Ernährung hilft, epileptischen Anfällen vorzubeugen, haben wissenschaftliche Studien gezeigt, dass sie auch bei den meisten der katastrophalen neurodegenerativen Störungen hilfreich sein kann, zum Beispiel bei Autismus, Alzheimer- und Parkinson-Krankheit, amyotropher Lateralsklerose (ALS, auch Lou-Gehrig-Syndrom genannt, einer degenerativen Erkrankung des motorischen Nervensystems), sowie Narkolepsie (Schlafkrankheit), Schizophrenie, manisch-depressiven Erkrankungen, Gehirntrauma und Schlaganfall. Hinzu kommen überzeugende Beweise, dass die ketogene Ernährung auch zur Besserung anderer Krankheiten beitragen kann, zum Beispiel Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, polyzystisches Ovar-Syndrom (PCOS), Reizdarmsyndrom (IDS), gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD; Sodbrennen) und nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD). Inzwischen widmen sich Studien auch der Wirkung einer ketogenen Ernährung auf Krebs (insbesondere Gehirntumore), Migräne, Zahnfleischerkrankungen, Akne, Haarausfall und vieles mehr.

WIE DER KÖRPER EIWEISS IN ZUCKER VERWANDELT

Nicht nur Kohlenhydrate bringen Zucker in Ihren Körper. Ob Sie es glauben oder nicht, auch Eiweiß kann eine Quelle für Glukose sein. Wenn Sie Ihrem Körper mehr Eiweiß zuführen, als er braucht, verwandelt die Leber das überschüssige Eiweiß in Glukose, diesen Vorgang nennt man Glukoneogenese. Deshalb ist der Verzehr von Eiweiß in Maßen so wichtig. Zu viel Eiweiß bewirkt einen höheren Blutzuckerspiegel und macht es nahezu unmöglich, in die ernährungsbedingte Ketose zu kommen.

Die ketogene Ernährung schafft wirklich etwas Großartiges und es lohnt sich, einen Blick auf das zweite große Vorteilspaket zu werfen: die Verbesserung Ihrer gesamten Gesundheit.

Vor allem schafft es eine ketogene Ernährung, auf zwei kritische Punkte Ihrer Gesundheit positiven Einfluss auszuüben. Nein, es sind keineswegs Ihr Gewicht und Ihr Cholesterinspiegel, worauf so viele Gesundheitsexperten herumreiten. Die wichtigsten Faktoren sind der Blutzuckerspiegel und Entzündungen. Darüber hat Ihnen wahrscheinlich Ihr Arzt schon einmal etwas erzählt, vielleicht aber nicht, welche ausschlaggebende Bedeutung diese beiden Bereiche für Ihre Gesundheit haben. Egal wie Ihre Blutzucker- und Entzündungswerte aussehen, die ernährungsbedingte Ketose kann helfen, sie in die richtige Richtung zu rücken.

Sofern Sie nicht unter Diabetes leiden, schenken Sie Ihrem Blutzuckerspiegel wahrscheinlich wenig Aufmerksamkeit. Doch er ist wirklich der wichtigste Gesundheitsmarker und lässt sich auch zu Hause ganz einfach messen. Niemand wacht morgens plötzlich mit Diabetes auf. Diese Krankheit entwickelt sich über Jahre und bleibt lange Zeit unbemerkt, wenn nicht regelmäßig der Blutzuckerspiegel gemessen wird. Häufig steht sie in direktem Zusammenhang mit langjährigem Konsum ungesunder Nahrung voller industriell bearbeiteter Kohlenhydrate. Dieses ungesunde Zeug zerstört am Ende buchstäblich Ihre natürliche Fähigkeit, Kohlenhydrate aus unbearbeiteter, „echter“ Nahrung zu verarbeiten.

Der Konsum von Nahrung, die den Blutzuckerspiegel erhöht (insbesondere Kohlenhydrate und in geringerem Maße Eiweiß), veranlasst die Bauchspeicheldrüse Insulin freizusetzen. Das Insulin sorgt dafür, dass Glukose aus dem Blutstrom in die Körperzellen gelangt, wo sie zur Energiegewinnung genutzt wird. Bei einem gesunden Menschen liegt der Blutzuckerwert, also der Glukoseanteil im Blut, zwischen 80 und 100 mg/dl. In der Stunde nach dem Essen erhöht er sich auf maximal 140 mg/dl und zwei Stunden nach dem Essen geht er auf den Normalwertbereich zurück. Diese Werte signalisieren eine einwandfreie Funktion der Betazellen (insulinproduzierende Zellen in der Bauchspeicheldrüse). Menschen mit diesen Werten werden als „insulinsensitiv“ bezeichnet, das heißt vereinfacht ausgedrückt: In ihrem Insulinhaushalt läuft alles rund.

Das Gegenteil der Insulinsensitivität ist die Insulinresistenz, die sich folgendermaßen erklärt: Der übermäßige Konsum von Kohlenhydraten setzt die Bauchspeicheldrüse mit der Zeit unter einen enormen Stress, weil sie mit den hohen Anforderungen an Insulin nicht Schritt halten kann. Mangelt es jedoch an Insulin, wird nicht genügend Glukose aus dem Blut in die Körperzellen geleitet – und der Blutzuckerspiegel steigt. Bleibt er auch Stunden nach dem Essen über den normalen Werten, spricht man von Insulinresistenz. Das bedeutet: Die Toleranz für die Verwertung von Kohlenhydraten und die Umwandlung von Eiweiß in Zucker sinkt und wird immer niedriger. Als Folge davon entstehen im schlimmsten Fall Fettleibigkeit sowie Hyperglykämie, die ohne Gegenmaßnahmen häufig zum Diabetes Typ 2 führt. Für Menschen mit Insulinresistenz ist deshalb die ketogene Ernährung die perfekte Lösung. Ihr geringer Kohlenhydratanteil nimmt der Bauchspeicheldrüse den

Hallo, Jimmy,

dank der ketogenen Ernährung habe ich schon 30 von den 40 angestrebten Kilogramm abgenommen. Am meisten überrascht haben mich jedoch die gesundheitlichen Nutzen. Ohne ein einziges Medikament bin ich jetzt von einer schweren PMS sowie von Stimmungsschwankungen und anderen hormonbedingten Beschwerden befreit. Mein Nagelpilz ist auf geradezu mysteriöse Weise verschwunden und meine Entzündungswerte zeigen an, dass sich viele chronische Entzündungen in meinem Körper gebessert haben. Ich wusste noch nicht einmal, dass solche Entzündungen im Zusammenhang mit kohlenhydratreicher Ernährung stehen.

Gott segne Sie!

Elizabeth Antony
Florida

Druck, hohen Anforderungen an Insulin nachzukommen. Mit anderen Worten: „Keto“ schont die Bauchspeicheldrüse und bürdet ihr keine knochenharte Arbeit auf.

Selbst Menschen ohne Insulinstoffwechselstörungen können ihre Bauchspeicheldrüse überstrapazieren, wenn sie Kohlenhydrate verzehren, als gäbe es kein Morgen. Leider werden sie eines Tages die Zeche bezahlen müssen, falls sie beharrlich den Einfluss der Nahrung auf ihre Gesundheit verkennen. Solange sie jung und einigermaßen gesund sind, kommen sie vielleicht noch ungestraft davon, doch irgendwann werden die Esssünden der Vergangenheit sie einholen.

Konservativen Schätzungen zufolge litten 2015 in Deutschland 6,5 Millionen Menschen unter einem diagnostizierten Diabetes und bis 2030 wird die Zahl auf 8 Millionen steigen. Weltweit betrachtet, ist jeder Zehnte von der Krankheit betroffen. Nicht erfassbar sind die Millionen und Abermillionen Menschen, bei denen eine unbehandelte Insulinresistenz, ein Prädiabetes (Nüchternblutzuckerwert erhöht, aber noch nicht auf dem Diabeteslevel) oder ein konstanter Nüchternblutzuckerwert über 100 mg/dl vorliegen. Wird in diesen Fällen nichts unternommen, haben die Betroffenen ihr Ticket zum Diabetes quasi schon in der Tasche. Menschen mit Insulinresistenz haben aber auch ein erhöhtes Risiko für Herzerkrankungen, Fettleberkrankheit, Unfruchtbarkeit und viele andere Gesundheitsstörungen.

Ob Diabetes oder andere Leiden, jeder sollte bestrebt sein, solche Krankheitsschicksale zu umgehen. Eine regelmäßige Kontrolle der Blutzuckerwerte trägt dazu bei – mit einem kleinen Piks in die Fingerspitze wissen Sie in Sekundenschnelle, wo Sie stehen. Handliche Messgeräte für zu Hause gibt es in jeder Apotheke. Wissen ist Macht. Wenn Sie wissen, dass Sie unter Insulinresistenz leiden, können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und den Kurs ändern.

Der zweite, für eine optimale Gesundheit wichtige Marker, auf den Sie achten sollten, sind Entzündungen. Dabei denken die meisten Menschen an Verletzungen. Wenn Sie sich beispielsweise den Knöchel verstauchen, schwillt das Gewebe und fühlt sich heiß an. Das ist eine akute Entzündung, die vorübergeht und Teil des Heilungsprozesses ist. Hier geht es aber um chronische Entzündungen, deren Ursache häufig in einer mangelhaften Ernährung und ungesunden Lebensweise liegt. Mit der Zeit können sie erhebliche Schäden im Körper anrichten. Bei höheren Entzündungswerten besteht ein größeres Risiko für Herzerkrankungen und andere gesundheitliche Schicksalsschläge.

Leider starrt die Ärzteschaft nur aufs Cholesterin, um das Risiko für Herzerkrankungen einzuschätzen, obwohl die Entzündungswerte eine weitaus größere Rolle spielen. Manche Entzündungen leisten gute Dienste, weil sie helfen, Bakterien, Viren, Pilze und Giftstoffe zu bekämpfen. Zum Gesundheitsproblem werden sie jedoch, sobald sie überhandnehmen und langfristig erhöhte Entzündungswerte einen chronischen Verlauf anzeigen. Fast jede chronische Krankheit ist mit einer chronischen systemischen (den ganzen Körper betreffenden) Entzündung verbunden, dazu zählen Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes, metabolisches Syndrom, Adipositas, polyzystisches Ovar-Syndrom, Autoimmunreaktion, Reizdarmsyndrom und viele mehr. Raten Sie mal, welche Nahrung die Entzündungsrate am meisten erhöht? Es sind die teuflischen Zwillinge namens Kohlenhydrate und pflanzliche Öle.

Gehen Sie in irgendeinem Lebensmittelladen durch die Gänge und Sie finden garantiert massenweise Produkte, die Zucker, Getreide und raffiniertes Pflanzenöl enthalten oder es selber sind.

Zucker und Getreide sind Kohlenhydrate, die den Treibstoff für die Insulinproduktion bilden. Ein hoher Insulinspiegel bedeutet aber zugleich eine hohe Entzündungsrate. Pflanzliche Öle, darunter solche „Exoten“ wie Sojaöl, Baumwollsamenöl und Canola-Öl (die Gentechnik lässt grüßen), werden als gesund angepriesen, doch sie sind desaströs für Ihre Gesundheit, weil sie die Entzündungsprozesse in Ihrem Körper vermehren. Industriell bearbeitete Öle haben einen sehr hohen Gehalt an Omega-6-Fettsäuren, die jedoch Entzündungen hervorrufen oder verschlimmern, wenn sie bei der Fettzufuhr überwiegen. Der Körper braucht ein stimmiges Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Wünschenswert ist ein Verhältnis von 4:1, bei falscher Nahrung kann es dagegen sogar bis zu 20:1 reichen.

Im gleichen Maße, wie die Entzündungen zunehmen, sinkt die Qualität Ihrer Gesundheit in den Keller. Bei der auf natürlichen, ursprünglichen Zutaten basierenden ketogenen Ernährung kommen die Entzündungsförderer unter den Nahrungsmitteln erst gar nicht auf den Tisch. Es ist ein entzündungshemmender Ernährungsplan, der Sie auf den Weg der Heilung und Gesundheit bringt. Eine von Forschern der Yale University Anfang 2015 durchgeführte Studie zeigt, dass Beta-Hydroxybutyrat (die Ketonkörper im Blut) die Entwicklung von Entzündungen hemmt.

Lieber Jimmy,

danke, danke, danke! Mein Nüchternblutzuckerspiegel lag heute Morgen bei 87 mg/dl, noch vor wenigen Wochen ging er nie unter 130. Mein Ketonwert war heute Morgen bei 1,4 mmol und ich fühle mich besser als jemals zuvor. Ihr neues Buch werde ich für meine Mutter und andere Familienangehörige kaufen. Ich wollte nur sagen, wie spitze Sie und Ihr Podcast sind.

Herzliche Grüße

Amber Horton

Ein einfacher Bluttest gibt Auskunft über die Menge der Entzündungen in Ihrem Körper. Gemessen wird dabei das CRP (C-reaktives Protein), ein Eiweiß, das bei Entzündungen im Körper vermehrt im Blut vorhanden ist. Der CRP-Test kann auch Hinweise auf die Art und den chronischen beziehungsweise nicht chronischen Verlauf der Entzündung geben. Wissenschaftler kennen seit Langem die große Bedeutung des CRP, aber die Ärzte konzentrieren sich lieber auf den Cholesterinspiegel, weil er sich mithilfe von Medikamenten senken lässt, zum Beispiel mit statinhaltigen Mitteln (landläufig Cholesterinsenker genannt). Leider nicht verringern ließ sich dadurch die Rate der Herzinfarkte und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, wie sich das die Pharmafirmen erhofft hatten. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Man hat ignoriert, welche entscheidende Rolle die Entzündungen bei der Entstehung von Herzerkrankungen spielen. Der gesunde CRP-Wert liegt irgendwo zwischen 0 bis 3 mg/dl, der Idealwert allerdings unter 1 mg/dl. Indem Sie Zucker, Getreide und Pflanzenöle von Ihrem Speiseplan streichen, senken Sie Ihre Entzündungswerte, was im Umkehrschluss bedeutet: Sie verbessern Ihre Gesundheit in einem Maße, von dem Sie bisher nur träumen konnten. Die Kombination aus niedriger Entzündungsrate und normalem Blutzuckerspiegel ist das Rezept, mit dem Sie Ihren Körper heilen und ihn zu einer robusten Gesundheit zurückführen. All das bringt die Kraft der ernährungsbedingten Ketose mit sich, wenn Sie Ihre Ernährungsweise auf Dauer ändern.

Haben Sie es gemerkt? Über den vielleicht bekanntesten und buchstäblich spektakulärsten Vorteil der ketogenen Ernährung haben wir Ihnen bisher noch nichts erzählt: die Gewichtsabnahme. Dem großen Robert C. Atkins gebührt die Ehre, dass durch den überwältigenden Erfolg seiner Bücher das k-Wort weltweit mit Gewichtsabnahme verbunden wird. Wie Atkins in seinem Buch *Die neue Atkins-Diät* beschreibt, hängt der Abnehmeffekt mit der Lipolyse zusammen, der Verstoffwechslung von Fett – oder ganz einfach gesagt: Sie verbrennen hauptsächlich Fett und gewinnen daraus Energie. Und genau das ist der Kern der Ketose: Fett als Energiequelle zu verwenden.

Manche Menschen nehmen fälschlicherweise an, wenn ihr Körper in Ketose ist, nehmen sie automatisch ab. Das kann sein, ist aber nicht zwangsläufig der Fall. Die Fettverbrennung als Hauptenergiequelle kann tatsächlich zur Reduktion von gespeichertem Körperfett führen. Doch in ernährungsbedingter Ketose zu sein, ist lediglich ein Indiz dafür, dass Ihr Körper bevorzugt, seine Energie aus Fett zu gewinnen. Und dafür nutzt er sowohl das Nahrungs- als auch das Körperfett. Ich bin nur ungern der Überbringer schlechter Nachrichten, aber ich muss es Ihnen sagen: Einfach nur ketogen essen zaubert die Pfunde nicht weg. Nach der Umstellung von der Zucker- auf die Fettverbrennung nehmen viele tatsächlich leicht und schnell ab. Das ist aber nicht selbstverständlich und Sie sollten nicht von vornherein damit rechnen. Die Gewichtsabnahme bei der ketogenen Ernährung ist lediglich ein Nebeneffekt Ihres gesünderen

VERWECHSELN SIE NICHT KETOSE MIT KETOAZIDOSE

Vielleicht haben Sie gehört, dass Ketose gefährlich sein kann. Ist sie nicht! Sie ist lediglich der Zustand, in dem der Körper Mangelzeiten überdauert. Also, was soll die Angstmacherei? Ketose wird häufig verwechselt mit Ketoazidose, einer schwerwiegenden, lebensgefährlichen Stoffwechselentgleisung. Ausgelöst wird sie, wenn der Körper kein Insulin produzieren kann. Sie tritt hauptsächlich bei Menschen mit Diabetes Typ 1 auf, selten auch bei Typ-2-Diabetikern. Fehlt das Insulin, denkt der Körper, ihm stünde keine Glukose zur Verfügung, und beginnt, Ketonkörper zu produzieren, auch wenn sich jede Menge Glukose im Blut befindet. Dies führt zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels (auf über 240 mg/dl) und zu einem hohen Blutketonspiegel (nahe an 20 mmol). Und das ist in der Tat gefährlich, passiert aber niemandem (auch nicht Typ-1-Diabetikern), der eine kohlenhydratarme Kost zu sich nimmt – ein wesentliches Merkmal der ketogenen Ernährung. Die Ketose dagegen ist ein gesunder Weg, Ihren Körper zu ernähren und zu heilen.

Essverhaltens. Falls Sie noch mit Ihrem Gewicht kämpfen, während Sie in Ketose sind, denken Sie bitte daran: Die ketogene Ernährung hilft Ihnen, Ihre Gesundheit zu optimieren, und das wiederum gibt Ihnen die Ruhe, ihre persönliche Situation genauer zu betrachten. Wenn Sie sich aufs Abnehmen fixieren und nur aus diesem Grund in Ketose gehen, ignorieren Sie zahlreiche nicht ernährungsbedingte Faktoren, die einer Gewichtsabnahme entgegenstehen. Dazu zählen Schlafmangel, Stress, Hormonstörungen, metabolisches Syndrom und vieles mehr. Natürlich möchte jeder durch ein bestimmtes Essverhalten sowohl seine überschüssigen Pfunde als auch seine Gesundheitsprobleme am liebsten mit einem Schlag loswerden. Beim Einstieg in die ketogene Ernährung bringt jedoch jeder seine ganz eigene Geschichte, seine individuelle Lebensweise und seinen einzigartigen Körper mit. Aus diesem Grund sind wir große Fans von Fragen wie: Was funktioniert am besten für mich persönlich? Was könnte in meinem Leben einen negativen Einfluss auf mein Gewicht und meine Gesundheit haben?

Starren Sie nur auf die Gewichtsabnahme, treten mit einiger Sicherheit Fehlschläge auf und Sie werden enttäuscht sein, noch bevor Sie richtig begonnen haben. Lassen Sie das Abnehmen links liegen und konzentrieren Sie sich auf die Verbesserung Ihrer Gesundheit. Machen Sie zu Beginn einen Check-up anhand der wichtigen Gesundheitsmarker: Blutzucker- und Insulinspiegel, Konzentration des C-reaktiven Proteins im Blut (sprich: Entzündungswerte) und das Verhältnis von Triglyceriden zu HDL im Gesamtcholesterin. Wie sieht Ihr Energie- und Stimmungslevel aus? Welche Faktoren, wie zum Beispiel Stress oder Schlafstörungen, beeinträchtigen Ihre Lebensqualität? Indem Sie sich selbst unter die Lupe nehmen, erkennen Sie garantiert, was am meisten zählt: nicht Ihr Übergewicht, sondern Ihre Gesundheit. Die ketogene Ernährung ist eine Ganzheitstherapie für Ihren Körper und darauf ausgerichtet, ihn in eine Fettverbrennungsmaschine zu verwandeln, egal ob Sie dabei abnehmen oder nicht.

Im nächsten Kapitel beschäftigen wir uns mit den praktischen Grundlagen der ketogenen Ernährung. Während das Prinzip „mehr Fett, Eiweiß in Maßen und kaum Kohlenhydrate“ für jeden gilt, sind die jeweiligen Mengen von Mensch zu Mensch verschieden, um in die Ketose zu gelangen. Auf jeden Fall kommt jeder, der dieses Buch liest und die ketogene Ernährung richtig praktiziert, in den Genuss aller Vorteile der ernährungsbedingten Ketose.

Grundlagen der ketogenen Ernährung

Rindfleisch liefert die dringend benötigten Nährstoffe Eiweiß, Vitamine und Eisen.

Jayson Lusk

Die in den letzten 40 Jahren von den meisten Menschen als „gesund" erachtete Nahrung wird geprägt von weniger Kalorien, kleineren Portionen, weniger Fett, mehr Vollkorn und begrenztem Fleischkonsum. Wie sich gezeigt hat, besteht ein besorgniserregender Mangel an Beweisen, dass diese Nahrung tatsächlich gesund ist. Zum Glück hinterfragen Forscher jetzt endlich herkömmliche Ansichten und helfen uns, mit auf Beweisen gestützten Daten zu entschlüsseln, was wirklich gesund ist.

Im Februar 2015 veröffentlichte die kardiologische Fachzeitschrift *Open Heart* eine Studie der Wissenschaftlerin Zoë Harcombe über den Fettanteil in der täglichen Nahrung, wie er seit den späten 1970er-Jahren in den Ernährungsrichtlinien zahlreicher Länder empfohlen wird. Diese Empfehlung lautet: Der tägliche Konsum an gesättigten Fetten sollte nicht mehr als 10 Prozent und der Gesamtfettverzehr nicht mehr als 30 Prozent der täglichen Gesamtkalorienzufuhr betragen. Harcombe kam zu dem Ergebnis, dass keinerlei belastbare Daten vorliegen, die diese Empfehlung untermauern. Vielmehr würden die seinerzeit durchgeführten (randomisierten kontrollierten) klinischen Studien genau genommen dieses zeigen: Ob mit oder ohne Begrenzung gesättigter Fette, bei der Anzahl der Todesfälle durch Herzerkrankungen lässt sich kein Unterschied feststellen. Trotzdem hat sich bis heute an der Empfehlung zur starken Fettbegrenzung rein gar nichts geändert, was sich nach wie vor in den länderspezifischen Ernährungspyramiden oder im US-amerikanischen Pendant *MyPlate* widerspiegelt.

Die – wie die Harcombe-Studie zeigt – willkürlich festgelegte Höhe der Fettbegrenzung führte zu einem dramatischen Anstieg des Kohlenhydratkonsums in Form von „gesunden" Vollkornprodukten. Außerdem sah sich die Nahrungsmittelindustrie veranlasst, fettarme und fettfreie Produkte zu produzieren, denen man Zucker hinzufügte, damit sie gut schmecken. Seit der Einführung dieser fehlerhaften Ernährungsprinzipien treten Fettleibigkeit und chronische Krankheiten in einem so hohen Maße auf wie niemals zuvor. Nahezu blind glaubt jeder daran, dass gesättigte Fette ungesund sind, weil „alle" es sagen, angefangen von Ärzten über Ernährungswissenschaftler bis hin zu dem Heer der sogenannten Gesundheitsexperten und den Medien. Für alle ist „Low Fat" so wahr wie das Amen in der Kirche. Doch es ist nichts anderes als eine große Fettlüge. Dankenswerterweise beginnt man jetzt mit der Enttarnung dieser Lüge als eine völlig fehlgeleitete Auffassung, die vollkommen außer Acht lässt, wie sich die Menschheit über Tausende von Jahren ernährt hat, bevor die Lebensmittelversorgung industrialisiert wurde. Egal was viele „Gesundheitsexperten" Ihnen weismachen wollen und häufig als die beste Ernährungsform anpreisen, eine Low-Fat/High-Carb-Nahrung ohne tierische Produkte war ganz bestimmt nicht die Ernährungsweise unserer Vorfahren – nicht einmal ansatzweise.

DER MYTHOS VOM OBST UND GEMÜSE

Wenn Sie x-beliebige Menschen auf der Straße befragen, welches Nahrungsmittel am nährstoffreichsten sei, tendieren die meisten zu Obst und Gemüse. Diese Antwort kann man den Leuten nicht vorwerfen, denn seit Jahr und

Tag sind sie darauf geprägt, dass alle gesunden Nährstoffe der menschlichen Nahrung fast ausschließlich aus dem Obst und Gemüse stammen. Dies ist einer der Gründe, warum sich viele für die vegetarische oder vegane Ernährung entscheiden, um gesünder zu leben. Dabei gehen sie davon aus, dass sie mit der pflanzlichen Kost ihrer Ernährung den größtmöglichen gesunden Nährwert verleihen. Im konsequenten Umkehrschluss würde das bedeuten, bei allen anderen Ernährungsweisen wäre das nicht der Fall – was schlicht und einfach nicht stimmt.

Wie tief der Glaube an die Fülle der gesunden Nährstoffe in Obst und Gemüse verankert ist, spiegelt sich in der Werbung wider. Unzählige Firmen nutzen jede legale Möglichkeit, um den Eindruck zu erwecken, ihre Produkte seien gesund und nährstoffreich, nur weil sie Obst und Gemüse enthalten (die Diskussionen darüber kennen Sie sicher aus den Medien). Verstehen Sie uns bitte nicht falsch, Obst und Gemüse kann und sollte Bestandteil Ihrer Nahrung sein. Doch zu meinen, der ausschließliche Verzehr von Obst und Gemüse reiche aus, um gesund zu leben, ist mit Hinblick auf den Nährwert zu kurz gedacht, zumal sich die Inhaltsstoffe der Obst- und Gemüsesorten unterscheiden – und nicht wenige Menschen dazu neigen, die für unseren Körper eher weniger nährstoffreichen Sorten zu wählen. Vor allem kommt es darauf an, wie viel man davon jeweils verzehrt. Aus diesem Blickwinkel hat die US-amerikanische Diabetesgesellschaft von 1999 bis 2000 eine Untersuchung (unter anderem) über den Zusammenhang des Gemüsekonsums mit Diabetes durchgeführt. Auf einem 2007 in Nashville, Tennessee, stattgefundenen Kongress der Gesellschaft für Adipositasmedizin kamen die Ergebnisse zur Sprache. Die nachfolgend genannten Zahlen sind natürlich nicht eins zu eins auf jedes Land übertragbar, doch für die Darlegung des Zusammenhangs zwischen der Höhe sowie der Art des Gemüsekonsums und seinen Auswirkungen leisten sie nützliche Dienste. Sie zeigen die Anteile der Gemüsesorten am Gesamtgemüsekonsum Erwachsener (20 Jahre und älter):

Pommes frites	22 %
Andere Kartoffeln	13 %
Tomaten	11 %
Dunkelgrünes Gemüse	11 %
Hülsenfrüchte	8 %
Andere	35 %

Wie Sie sehen, besteht bei Erwachsenen gut ein Drittel des Gemüsekonsums aus den stärkehaltigen, kohlenhydratreichen Kartoffeln, und das zum größten Teil in frittierter Form. Die in der Regel (und insbesondere in den Fastfood-Restaurants) zum Frittieren verwendeten Pflanzenöle fördern Entzündungen und sind reich an Omega-6-Fettsäuren. Über den Gesundheitswert dieser Nahrung müssen wir wohl nicht streiten. Bei Kindern und Jugendlichen zwischen 2 und 19 Jahren sieht die Durchschnittsbilanz folgendermaßen aus (zum Davonlaufen):

Pommes frites	46 %
Andere Kartoffeln	10 %
Tomaten	9 %
Dunkelgrünes Gemüse	7 %
Hülsenfrüchte	6 %
Andere	22 %

Lieber Jimmy,

ich bin 36 Jahre alt und habe den größten Teil meines Erwachsenenlebens als Workaholic verbracht. Ich hatte eine 80-Stunden-Woche in einem sehr stressigen Beruf, machte im Abendstudium meinen Magister in Betriebswirtschaftslehre und zog zwei Kinder auf. Da blieb wenig Zeit, um auf meine Gesundheit zu achten, zumindest sah ich das so. Im Mai 2014 klappte ich zusammen und landete im Krankenhaus. Die Ärzte diagnostizierten eine Autoimmunerkrankung, die vermutlich durch Stress hervorgerufen wurde. Ich hatte Übergewicht, war krank und deprimiert. Über 15 Jahre machte ich jede Menge Low-Carb-Diäten, vergeblich. Ich verlor an Gewicht und nahm wieder zu, bis ich von der eintönigen Nahrung genug hatte. Nach meinem Zusammenbruch fand ich heraus, dass die ketogene Ernährung helfen kann, die Symptome von Autoimmunerkrankungen zu lindern. Bei meinen Recherchen stieß ich auf Ihr Buch, das mich auf Ihre Website und zu Ihrem Podcast führte. Dank der ernährungsbedingten Ketose habe ich seit August 2014 rund 14 Kilogramm abgenommen und meine Autoimmunerkrankung ist im Abklingen. Ich glaube an natürliche Nahrung und ich glaube an mich selbst. Sie haben einen großen Teil dazu beigetragen, mich immer wieder daran zu erinnern.

Mit Dank grüßt

Darcy Rutzen
Chicago, Illinois

Das heißt, fast zwei Drittel der Gemüsenahrung von Kindern und Jugendlichen bestehen aus Kartoffeln! Kommt Ihnen dieses Essverhalten in vergleichbaren oder ähnlichen Relationen bekannt vor? Mal abgesehen von Pommes und den verwendeten Pflanzenölen, das Entscheidende ist die Kartoffel an sich. Beispielsweise 60 Gramm Kohlenhydrate in Form von Kartoffeln können für Menschen mit nicht normalem Blutzuckerspiegel, Insulinresistenz und/oder Übergewicht zu einem ziemlich großen Problem werden, da der Blutzuckerspiegel erheblich beeinflusst wird. Natürlich gibt es viele Menschen, die Kartoffeln gut vertragen, aber wenn Sie in Ketose sind, kann der Blutzuckerspiegel durch den Kartoffel-/Kohlenhydratverzehr so stark steigen, dass Ihr Körper aus dem Fettverbrennerstatus in den des Zuckerverbrenners zurückversetzt wird.

Das bedeutet aber nicht, dass Sie bei der ketogenen Ernährung keinerlei Gemüse verzehren dürfen. Ganz im Gegenteil, nährstoffreiche, weitestgehend stärkefreie Gemüsesorten mit hohem Vitamingehalt können Sie regelmäßig auf Ihren Speiseplan setzen. Dazu zählen zum Beispiel dunkelgrüne Gemüse wie Spinat und Kohl, außerdem Brokkoli, Blumenkohl und Spargel. Für stärkehaltige Gemüsesorten gibt es genügend leckere, auf die ketogene Ernährung abgestimmte Alternativen, von denen Sie eine große Auswahl im Rezeptteil dieses Buchs finden.

So viel zum Thema Gemüse. Doch was ist mit Obst? Das ist doch auf jeden Fall gesund? Im Prinzip ja, aber nicht wenn Sie die ernährungsbedingte Ketose anstreben. Dr. Westman (Koautor meines Buchs *Ketogene Ernährung für Einsteiger*) hat im Wartezimmer seiner Praxis ein Plakat aufgehängt mit der Aufschrift „Obst ist die Süßigkeit der Natur“. Vielleicht sperren Sie sich im ersten Moment gegen diese Aussage, aber denken Sie mal über Folgendes nach: Der Konsum von Zucker in jeder Form zwingt Ihren Körper, Insulin ins Blut freizusetzen, um den gestiegenen Blutzuckerspiegel zu regulieren. Das bedeutet, das Insulin sorgt dafür, dass der Zucker in die Körperzellen gelangt, wodurch sich der Blutzuckerspiegel wieder normalisiert. Bei einem gesunden Menschen läuft dieser Prozess reibungslos ab und beeinträchtigt in keiner Weise die Gesundheit. Daher können Menschen mit einem gesunden Stoffwechsel in der Regel problemlos Obst verzehren.

So weit, so gut. Aber was passiert, wenn jemand aufgrund des jahrelangen Verzehrs von stark bearbeiteten Kohlenhydraten insulinresistent geworden ist? In dem Fall kann die Bauchspeicheldrüse zwar noch genügend Insulin bilden, um mit den Kohlenhydraten fertigzuwerden – aber dies geschieht viel zu langsam. Demzufolge bleibt der gestiegene Blutzuckerspiegel viel zu lange auf einem hohen Niveau. Mit der Zeit kann sich aus der Insulinresistenz der Diabetes Typ 2 entwickeln. Aus diesem Grund ist es für insulinresistente Menschen so wichtig, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Für sie ist die ketogene Ernährung der beste Weg, ihre Insulinresistenz in den Griff zu bekommen.

Neben natürlichem Zucker zählen auch Ballaststoffe und Vitamine zu den durchaus wahren Argumenten, warum Obst gesund ist. Das ändert aber nichts an der Tatsache, dass es für den Körper der meisten insulinresistenten Menschen egal ist, woher der Zucker stammt. Er macht keinen Unterschied zwischen dem Zucker in einer Cola (39 Gramm pro 350 Milliliter) oder in einer mittelgroßen Banane (rund 30 Gramm Kohlenhydrate, der größte Teil davon Zucker). Ein mittelgroßer Apfel enthält fast 20 Gramm Kohlenhydrate, wobei Zucker den größten Teil einnimmt, und eine Handvoll (um die 50 Gramm) Rosinen bringt 25 Gramm Kohlenhydrate mit sich. Viele Eltern glauben, für ihre Kinder seien Äpfel oder Rosinen ein gesunder Snack.

Viele Menschen halten auch Fruchtsäfte für gesund. Welch ein Irrtum, sie sind noch ungesünder als ganze Früchte! Bei der Saftherstellung werden in der Regel die Ballaststoffe der Früchte vom Saft getrennt. Daher gelangt der im Saft enthaltene Zucker sehr schnell in den Blutstrom und lässt den Blutzuckerspiegel in die Höhe schießen – ein Glas (250 Milliliter) Fruchtsaft enthält 25 Gramm Kohlenhydrate. Und wir sprechen hier nur von den reinen Fruchtsäften ohne Zuckerzusatz. Kaum ein im Handel erhältlicher Fruchtsaft kommt ohne den Zusatz von irgendeinem Zucker aus. Viele der beliebten sogenannten Fruchtsaftgetränke enthalten dagegen sehr wenig Frucht, aber Massen an Zucker, in manchen steckt mehr Zucker als in Cola – damit tun Sie sich und Ihren Kindern wahrhaft nichts Gutes.

Unterm Strich: Sofern Sie gesund sind und der Kohlenhydratgehalt der Früchte Ihren Blutzuckerspiegel nicht beeinträchtigt, können Sie weiterhin Obst essen. Bedauerlicherweise muss man vielen Menschen davon abraten, weil eine jahrelange falsche Ernährung mit Fastfood und Ähnlichem ihre Gesundheit angegriffen hat. Ihr Körper hat seine gesunden Reaktionen auf Kohlenhydrate verloren, sodass er selbst auf so natürliche Nahrung wie Obst sofort negativ reagiert. So oder so, in

der ketogenen Ernährung haben Sie in keinem Fall einen Freibrief für alle Obst- und Gemüsesorten.

Wie Sie nun sicher erkennen, machen es sich herkömmliche Gesundheitsexperten sehr leicht. Mit dem pauschalen Appell „Esst Obst und Gemüse" raten sie den Leuten zu einer nährstoffreicheren Ernährung, ohne eine qualifizierte Stellungnahme abzugeben, was genau sie damit meinen. Da Ihre Vorstellung vom allein seligmachenden Obst und Gemüse nun gewiss ein wenig getrübt ist, stellt sich die Frage: Welche Nahrungsmittel sind denn nun wirklich nährstoffreich – und warum? Gute Frage.

DIE WAHRE NÄHRSTOFFREICHE NAHRUNG

Welche Nahrungsmittel sind wirklich nährstoffreich? Eine beeindruckende Antwort auf diese Frage hat Dr. Mathieu Lalonde, Biochemiker an der Harvard University, in einem Vortrag über die Nährstoffdichte als lebensnotwendige Grundlage auf dem *Ancestral Health Symposium 2012* gegeben (den vollständigen Vortrag „Nutrient Density: Sticking to the Essentials" können Sie sich auf Englisch auf YouTube unter http://you-tu.be/HwbY12qZcF4 ansehen). Lalonde stellte unter anderem die Nährstoffdichte verschiedener Nahrungsmittel dar, das heißt, wie viele Vitamine, Mineralstoffe und andere lebenswichtige Nährstoffe in dem jeweiligen Nahrungsmittel enthalten sind, und stellte eine Rangliste auf. Wenn man bedenkt, dass Ernährungs- und Gesundheitsexperten beharrlich behaupten, Obst und Gemüse seien die nährstoffreichsten Nahrungsmittel, sind Lalondes Ergebnisse sehr verblüffend:

RANGLISTE DER NÄHRSTOFFREICHSTEN NAHRUNGSMITTEL

1. Innereien und organische Öle
2. Kräuter und Gewürze
3. Nüsse und Samen
4. Kakao
5. Fisch und Meeresfrüchte
6. Schweinefleisch
7. Rindfleisch
8. Eier und Milchprodukte
9. Gemüse (roh, nicht zubereitet)
10. Lamm-, Kalb- und Wildfleisch
11. Geflügel
12. Hülsenfrüchte (roh oder gegart)
13. Verarbeitetes Fleisch (Schinken, Wurst usw.)
14. Gemüse (gegart, blanchiert, konserviert, eingelegt)
15. Pflanzliche Fette und Öle
16. Obst
17. Schwarte und Haxen von Tieren (z. B. Rind, Schwein)
18. Getreide und Pseudogetreide (gegart)
19. Raffinierte bzw. bearbeitete Fette und Öle
20. Tierische Fette und Öle
21. Getreide (konserviert)
22. Verarbeitete Früchte

Wie Sie sehen, nehmen Obst und Gemüse keineswegs einen der oberen Ränge ein. Nährstoffreicher als Gemüse sind Innereien und organische Öle, Kräuter und Gewürze, Nüsse und Samen, Kakao (der zur Herstellung von dunkler Schokolade verwendet wird), Fisch und Meeresfrüchte, Schweinefleisch, Rindfleisch sowie Eier und Milchprodukte. Erst dann kommt an neunter Stelle rohes Gemüse und noch weiter unten das Obst. Es ist kein Zufall, dass gegen Ende der Liste vieles steht, was heutzutage in zahllosen Haushalten zur Standardnahrung zählt. Auf den Spitzenplätzen dagegen finden sich die nahrhaften, ursprünglichen Nahrungsmittel, aus denen die Low-Carb/High-Fat-Gerichte der ketogenen Ernährung zubereitet werden (wie die Gerichte in diesem Kochbuch).

WORAUF ES BEI DEN MAKRONÄHRSTOFFEN ANKOMMT

Die Makronährstoffe sind Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Eine gut gestaltete ketogene Ernährung zeichnet sich durch drei prinzipielle Kriterien aus: kohlenhydratarm, ein maßvoller Eiweißanteil und fettreich. Sämtliche Rezepte in diesem Buch erfüllen dieses Ernährungsprinzip, das Ihrem Körper hilft, nicht mehr hauptsächlich Zucker, sondern Fett zur Energiegewinnung zu verbrennen.

DER KETO-METER

KETO

Den Keto-Meter – ein Symbol mit drei Quadraten, unter dem „keto" steht –, finden Sie bei jedem Rezept dieses Buchs. Am ketogensten sind die Gerichte mit niedrigem Gehalt an Kohlenhydraten, moderatem Eiweißanteil und hohem Fettgehalt (drei mit Farbe gefüllte Quadrate). Diese Gerichte sollten Sie bevorzugen, wenn Sie Probleme haben, in die ernährungsbedingte Ketose zu gelangen.

Vielleicht haben Sie von Low-Carb-Diäten gehört, die sehr eiweißreich sind, doch der entscheidende Punkt für eine Low-Carb-Ernährung ist: Sie muss wirklich fettreich sein. Ihr Gehirn und andere Organe bestehen zu 60 Prozent aus Fett. So ist es einleuchtend, dass Sie mehr Fett benötigen, um Ihren Körper zu ernähren.

In der ketogenen Ernährung müssen Sie die Kohlenhydrate stark reduzieren und sehr viel mehr Fett verzehren. Und wie viel Eiweiß? Gute Frage. Am besten begrenzen Sie diesen Makronährstoff auf das Mindestmaß Ihres persönlichen Eiweißbedarfs (darüber erfahren Sie gleich mehr). Vielleicht benötigen Sie weniger Eiweiß, als Sie denken. Da sich überschüssiges Eiweiß in Glukose verwandelt, darf die Eiweißzufuhr nicht zu hoch sein, anderenfalls kann daraus aus zwei Gründen ein Problem entstehen: Wenn Sie in Ketose sind und Fett zur Energiegewinnung verbrennen, ist die Glukoseproduktion kontraproduktiv. Falls Sie insulinresistent sind und auf Kohlenhydrate empfindlich reagieren, werden logischerweise auch bei der aus überschüssigem Eiweiß gewonnenen Glukose die entsprechenden Reaktionen nicht ausbleiben. Verzehren Sie also nicht Hühnerbrust und Proteinpulver, sondern wählen Sie die fetteren Fleischstücke, um Ihre Eiweißzufuhr moderat zu halten und in der ernährungsbedingten Ketose zu bleiben.

Kein Mensch gleicht dem anderen, deshalb ist es unmöglich, genaue Werte für das Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten anzugeben, um in Ketose zu gelangen. Es gibt jedoch Durchschnittswerte, die eine Orientierung bieten (siehe Kasten).

Sie müssen Ihr individuelles Verhältnis der Makronährstoffe finden, um in Ketose zu kommen. Für mich (Jimmy) sind das 80 Prozent Fett, 15 Prozent Eiweiß und 5 Prozent Kohlenhydrate. Für meine Frau sind es 60 Prozent Fett, 25 Prozent Eiweiß und 15 Prozent Kohlenhydrate. Und auf diesem Niveau produzieren wir in etwa die gleiche Menge an Ketonkörpern. Bei Maria beträgt das Verhältnis 70 bis 80 Prozent Fett, 15 bis 20 Prozent Eiweiß und 5 Prozent oder sogar weniger Kohlenhydrate. Wie Sie sehen, ist die Formel sehr individuell. Welches Verhältnis für Sie persönlich funktioniert, finden Sie heraus, indem Sie ein wenig experimentieren und zur Kontrolle die Ketonkörper in Ihrem Blut messen (siehe Seite 15).

Fett: mindestens 60 Prozent, bis zu 85 Prozent (nicht vergessen, dies bezieht sich in erster Linie auf gesunde gesättigte und einfach ungesättigte Fette)

Eiweiß: um 15 Prozent; bei Sportlern vielleicht 20 Prozent

Kohlenhydrate: 0 bis 20 Prozent

Zu Berechnung des Verhältnisses der Makronährstoffe in Ihrer Ernährung bedarf es ein wenig Mathematik: Ein Gramm Fett hat 9 Kalorien, während ein Gramm Eiweiß und ein Gramm Kohlenhydrate je 4 Kalorien hat. Um das Verhältnis in einem Gericht zu kalkulieren, gehen Sie von dieser Grundgleichung aus: (9 × Anzahl der Gramme an Fett) + (4 × Anzahl der Gramme an Eiweiß) + (4 × Anzahl der Gramme an Kohlenhydrate) = Gesamtkalorien. Bei den Gerichten in diesem Buch machen wir es Ihnen einfacher, indem wir jeweils den Fett-, Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt sowohl in Gramm als auch in Prozent angeben. Saucen und Beilagen beziehungsweise Belag sind mit eingerechnet. Ganz gleich ob Sie selbst rechnen oder den Rezepten folgen, die Ketonkörper in Ihrem Blut müssen Sie immer messen, um sicherzugehen, dass das Verhältnis der Makronährstoffe für Sie persönlich passt.

Es ist wichtig, die ketogene Ernährung in der richtigen Weise auszuführen und natürliche Nahrungsmittel als Grundlage zu verwenden. Viele im Handel angepriesene Low-Carb-Produkte sind alles andere als kohlenhydratarm. Im nächsten Kapitel geht es um die Nahrungsmittel, die für eine ketogene Ernährung richtig sind, Ihnen zur bestmöglichen Gesundheit verhelfen und Sie in eine ernährungsbedingte Ketose versetzen.

Keto und Paläo – ein himmlisches Paar

Essen Sie nichts,
was Ihre Urgroßmutter nicht als Essen erkannt hätte.

Michael Pollan

Beim Googeln des Stichworts „ketogene Ernährung“ ist die Anzahl der Treffer enorm hoch. Übertroffen wird sie jedoch von einem anderen Begriff: Paläo-Ernährung. Vielleicht kennen Sie den Begriff bereits. Zahlreiche Bücher, zum Beispiel der Bestseller von Diane Sanfilippo *Das große Buch der Paläo-Ernährung*, und Zeitschriftenartikel sowie Fernsehsendungen widmen sich dieser Ernährungsform, die auch als Steinzeiternährung bezeichnet wird. Im Hinblick auf die ketogene Ernährung, also für unsere Zwecke, stehen die Paläo-Nahrungsmittel im Vordergrund, das heißt die natürlichen, ursprünglichen Nahrungsmittel, die unsere Vorfahren als Nahrung erkennen würden (könnten sie sich in unsere Zeit beamen). Man muss aber noch nicht mal so weit zurückgehen wie in die Altsteinzeit, bis zur Urgroßmutter reicht schon. In seinem Buch *Lebens-Mittel. Eine Verteidigung gegen die industrielle Nahrung und den Diätenwahn* bringt es der Journalist und Food-Spezialist Michael Pollan auf den Punkt, indem er sagt: „Essen Sie nichts, was Ihre Urgroßmutter nicht als Essen erkannt hätte.“ Stellen Sie sich Ihre Urgroßmutter beim Lebensmitteleinkauf im 21. Jahrhundert vor. Würde sie all die industriell be- und verarbeiteten Lebensmittel als Nahrung erkennen? Fertiggerichte? Die Unzahl an Snacks, Müslis und Softgetränken? Alles vollgeladen mit Zucker, Stärke und versteckten Pflanzenölen, von den Nahrungsmittelzusätzen ganz zu schweigen. Mit Sicherheit stünde Ihre Urgroßmutter ziemlich hilflos vor den Regalen. Was kannte sie zu ihrer Zeit? Nichts als natürliche, ursprüngliche Nahrung wie fettes Fleisch von Rindern, die auf Weiden grasten und nicht auf mager gezüchtet wurden. Wild, für das viele unserer Urgroßväter selbst auf die Jagd gingen. Eier von Hühnern, die frei auf dem Hofgelände herumliefen und die Sonne spürten. Fische aus natürlichen Gewässern und nicht aus Aquakulturen. Natürliche Fette wie Butter und Schweineschmalz. Wild wachsendes, selbst gesammeltes Gemüse sowie vielleicht Gemüse, Samen und Nüsse aus dem eigenen Garten. Von dieser

Lieber Jimmy,

ich bin hellauf begeistert, dass ich zufällig Ihre Geschichte und die ketogene Lebensweise entdeckt habe. Ich bin eine 58-jährige Frau, die alle erdenklichen Diäten durchgemacht hat. Bei der ersten Diät war ich erst elf Jahre alt. Glauben Sie mir, die ketogene Ernährung ist die einfachste von allen. Zwischen Thanksgiving und Neujahr habe ich dieses Jahr fünf Kilogramm abgenommen. So was habe ich noch nie erlebt, denn bisher haben mir die Feiertage immer eine Gewichtszunahme von mindestens zwei Kilogramm beschert.

Insgesamt habe ich bis jetzt 35 Kilogramm abgenommen, 23 ungefähr stehen noch an. Doch nun sehe ich Licht am Ende des Tunnels und bin mir sicher, dass ich mich bis zum Ende meines Lebens ketogen ernähren kann. Mein hoher Blutdruck ist auf den Normalwert gesunken, meine Gelenke tun nicht mehr weh und ich kann wieder Treppen steigen, ohne zwischendurch verschnaufen zu müssen – kurzum: Ich fühle mich wie eine Dreißigjährige. Sie, lieber Jimmy, haben mir mein Leben zurückgegeben. Und ich kann nur eines sagen: danke, danke, danke!

Mit besten Grüßen

Deborah Saddler
Hartford, Ohio

reinen Form der Nahrung haben wir uns so weit entfernt, dass wir Begriffe wie „natürlich“, „ursprünglich“ oder gar „echt“ verwenden müssen, wenn wir über sie sprechen. Das ist doch verrückt!

Den Prinzipien der Paläo-Ernährung können Sie folgen, auch wenn Sie sich weder ketogen noch kohlenhydratarm ernähren wollen – und umgekehrt. Doch die Verbindung von Paläo- und ketogener Ernährung ergibt buchstäblich ein himmlisches Paar und ist ein wahrer Segen für Ihre gesamte Gesundheit.

Diabetes Typ 2, Prädiabetes, dauerhaft erhöhter Blutzucker und Übergewicht oder Adipositas sind Anzeichen für eine Insulinresistenz und geben Betroffenen mehr als einen gewichtigen Anlass, ihren Kohlenhydratkonsum zu reduzieren. Diese Gesundheitsstörungen machen es einem unmöglich, selbst auf Kohlenhydrate aus natürlichen Nahrungsmitteln wie eine gesunde Person zu reagieren. Die ketogene Ernährung bietet Ihnen diese Chance, weil sie die meisten Kohlenhydrate aus Ihrer Nahrung verbannt, aber dennoch genügend gesunde Kohlenhydrate liefert. Das Fett macht Sie satt und bewahrt Sie vor Hungergefühlen. Menschen mit Adipositas, Diabetes, Insulinresistenz oder anderen chronischen Krankheiten fahren am besten, wenn sie einer ketogenen Ernährung folgen, die mit den Grundprinzipien der Paläo-Ernährung in Einklang ist. Unabhängig davon ist Letztere ohnehin jedermann zu empfehlen, denn sie ist auf die Körperfunktionen des Menschen abgestimmt.

Die Ernährung unserer altsteinzeitlichen Vorfahren basierte auf Fisch, allen Teilen der erjagten Tiere, Eier, Obst, Gemüse, Nüssen und Samen. Hinzu kam eine andere wesentliche Energiequelle, die unsere Vorfahren bei Nahrungsmangel rettete oder wenn sie nach einer erfolgreichen Jagd große Mengen an tierischem Fett verzehrten. Raten Sie mal, was ihnen in jenen Zeiten Kraft und Energie gab! Richtig, die Ketonkörper oder kurz gesagt: die Ketone. Unsere altsteinzeitlichen Vorfahren verbrachten die meiste Zeit in Ketose, und das versorgte sie mit Energie beim Jagen, bei Nahrungsmangel und nach dem Verzehr einer großen kohlenhydratarmen, fettreichen Mahlzeit. Damals wusste natürlich noch kein Mensch etwas von Ketonen, aber sie waren definitiv die Energiequelle.

Die traditionelle Nahrung der Inuit ähnelt stark der Kombination aus Paläo- und ketogener Ernährung. In ihrer von Frost und Eis geprägten arktischen Heimat ge-

deihen naturgemäß kaum Pflanzen, daher ernähren sich die Inuit traditionell von Fisch, Walfischspeck und anderer tierischer Nahrung. Trotz des Mangels an Kohlenhydraten beeinträchtigt diese Nahrung nicht ihre Gesundheit. Im Gegenteil, die Inuit haben eine robuste Gesundheit, sind voller Energie und in der Lage, längere Zeit ohne Nahrung auszukommen.

Die ernährungsbedingte Ketose – hervorgerufen durch eingeschränkten Kohlenhydratkonsum, maßvolle Eiweißzufuhr und eine erhöhte Zufuhr von gesättigten und einfach ungesättigten Fetten – bringt Ihrem Körper eine lange Liste an gesundheitlichen Vorteilen. Und die Kombination aus Paläo- und ketogener Ernährung ermöglicht Ihnen den Verzehr von natürlichen, gesunden und sättigenden Nahrungsmitteln, mit denen es Ihnen gutgeht – vielleicht das erste Mal in Ihrem Leben. Die eine bedarf nicht unbedingt der anderen Ernährungsform, doch in der Kombination gewinnen Sie die größtmöglichen Vorteile.

Unter den Paläo-Anhängern sind einige unterschiedlicher Meinung, was die ketogene Ernährung betrifft. Eine kleine Gruppe bekannter Blogger, Podcaster und Autoren sind sogenannte *Makronährstoff-Skeptiker*, das heißt, sie machen sich keine Gedanken über das Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten in ihrer Nahrung. Sie stehen auf dem Standpunkt, das sei nicht ausschlaggebend. Solange sie ausschließlich natürliche, ursprüngliche Nahrungsmittel verzehren und nicht die durch industrielle Ver- oder Bearbeitung verfälschten Produkte, sehen sie sich auf dem richtigen Weg. Und sie meinen: Wenn sie kohlenhydratreiche Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Früchte nur in ihrer natürlichen Form verzehren oder verwenden, also nicht industriell bearbeitet, haben sie absolut keine nachteiligen Folgen für ihre Gesundheit, zum Beispiel in Bezug auf Diabetes, Adipositas oder Alzheimer-Krankheit. Manche empfehlen den täglichen Konsum von bis zu 75 Gramm stärke- und zuckerhaltigen Kohlenhydraten aus Vollwertprodukten. Mit den Kohlenhydraten aus nicht stärkehaltigen Gemüsesorten kommen sie auf mehr als 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag. Bei diesem Kohlenhydratkonsum ist es für die überwiegende Mehrheit der Menschen mit Gewichtsproblemen oder insulinresistenzbedingten Gesundheitsstörungen unmöglich, in die ernährungsbedingte Ketose zu gelangen.

Viele Kritiker der ketogenen Ernährung räumen jedoch ein, dass Ketone bei bestimmten Krankheiten helfen können. Es ist bewiesen, dass sich Epilepsie sowie die Alzheimer- und die Parkinson-Krankheit bessern, wenn man den Ketonspiegel im Blut erhöht. Manche der Keto-Skeptiker schlagen deshalb vor, weiterhin viele Kohlenhydrate zu verzehren, aber gleichzeitig in sehr hohem Maße mittelkettige Triglyceride (MCT-Fette) zu sich zu nehmen. Sie sind in MCT-Öl und Kokosnussprodukten enthalten, die allesamt den Ketonspiegel im Blut für ein paar Stunden künstlich erhöhen können. Das heißt, um in Ketose zu bleiben, muss man seinem Körper alle paar Stunden MCT-Fette zuführen. Diese Zusätze treiben zwar die Ketonproduktion in die Höhe, aber eine übermäßige MCT-Zufuhr führt zu erheblichen Magenbeschwerden und Sodbrennen. Dies ist kein natürlicher Weg zur Ketonproduktion und hat mit der ketogenen Ernährung, wie wir sie in diesem Buch definieren, nichts zu tun.

Die Paläo-Gurus, die diese „Keton-Strategie“ empfehlen, treibt die Sorge, dass die Reduzierung von Kohlenhydraten ungesund ist. Doch diese Befürchtung ist ein Lärm um nichts. Ich habe Hunderte Ärzte und Ernährungsexperten befragt, die tagtäglich den ketogenen Ansatz bei ihren Patienten praktizieren. Von negativen Auswirkungen auf deren Gesundheit konnte keiner berichten. Es gibt keine wissenschaftliche Studie, die gesundheitliche Beeinträchtigungen aufgrund einer ketogenen Ernährung mit angemessener Kalorienzufuhr zeigt. Im Gegenteil, die Studien führen vor Augen, dass diese Ernährungsform unglaublich wirksam ist bei der Behandlung von Gesundheitsproblemen. Die genannten Irrtümer und Fehleinschätzungen halten sich bedauerlicherweise beharrlich und hindern viele Menschen daran, den überaus großen Nutzen aus dem Paar „Keto und Paläo“ kennenzulernen.

Fakt ist: Viele an der Paläo-Ernährung interessierte Menschen haben Übergewicht und/oder gesundheitliche Probleme. Sie könnten sowohl von der ernährungsbedingten Ketose als auch von der natürlichen, vollwertigen Paläo-Nahrung profitieren.

Eine ernährungsbedingte Ketose anzustreben, um Ihre Gesundheit zu verbessern, ist die eine Sache. Andererseits stellt sich die Frage: Wie sieht eine ketogene Ernährung in der Praxis aus? Jede gesunde Ernährung sollte Sie nicht nur zu einem beschwerdefreien Körper, sondern auch zu einem köstlichen, sättigenden Essen führen. Deshalb erklären wir im nachfolgenden Kapitel, warum das Kochen ein unerlässlicher Bestandteil für Ihren „Keto-Erfolg“ ist.

Kochen auf Keto-Art

Man sollte essen, um zu leben
und nicht leben, um zu essen.

Benjamin Franklin

Ein Mensch kann ohne Wasser nur wenige Tage überleben, ohne Nahrung jedoch mehrere Wochen oder sogar Monate – eine bekannte Tatsache. Genauso bekannt sind letztlich die Fakten, was unsere Ernährung bezwecken sollte: unseren Körper ernähren, uns Energie verleihen und uns gesund erhalten. Deshalb müssen wir mit Bedacht und zielgerichtet entscheiden, was wir uns in den Mund schieben, egal welcher Ernährungsform wir folgen.

Heutzutage haben viele Menschen die Kunst des Kochens verloren. Meterlange Regale voller Fertiggerichte in den Supermärkten, Lieferservices, Fastfood-Restaurants und Bistros in Hülle und Fülle ersparen es einem, sich selbst an den Herd zu stellen. Im übertragenen Sinn sind wir in weiten Teilen eine Wisch-und-weg-Gesellschaft geworden – einpacken und ab in den Magen. Auf die Qualität der Nahrung achten sehr, sehr viele Menschen nicht. Dieses Verhalten erklärt vielleicht auch, warum sich Adipositas, Diabetes und andere chronische Erkrankungen geradezu epidemieartig ausgebreitet haben.

Eines der Anliegen dieses Kochbuchs ist es, Sie für die Kunst des Kochens zu begeistern, und zwar in der Art, wie Sie Ihre Urgroßmutter vor noch gar nicht so langer Zeit beherrschte. Auch wenn jetzt in Ihrem Kopf die Bilder einer unordentlichen Küche übersät mit benutzten Töpfen und Pfannen auftauchen, ist Kochen einfacher, als Sie vielleicht denken.

Teil des Problems der modernen Ernährung ist die Nahrung an sich oder besser gesagt: die nahrungsähnlichen Produkte. Die Läden quellen über vor stark industriell bearbeiteten Produkten mit entzündungsfördernden Kohlenhydraten und Pflanzenölen. Richtig satt machen die wenigsten. Schon während oder kurz nach dem Frühstück denken wir übers Mittagessen nach. Und kaum ist das Mittagessen in unserem Magen gelandet, kreisen unsere Gedanken ums Abendessen. Hinzu kommen die unzähligen Snacks schnell mal zwischendurch. Unterm Strich führt dies alles dazu, dass wir vollkommen das Gespür dafür verlieren, was unser Körper braucht, um sich wirklich gesättigt, befriedigt und wohlzufühlen. Wir stürzen nicht unsere Küche, sondern unseren Körper in ein wahres Chaos, gegen das er sich früher oder später mit gesundheitlichen Beschwerden wehrt. Eine ketogene Ernährung führt Ihren Körper, sprich:

Lieber Jimmy,

danke, dass Sie mein Leben und das meines Ehemannes verändert haben. Dank der ketogenen Ernährung komme ich mit meinem Prädiabetes gut zurecht. Mein Blutzuckerwert lag heute Morgen im normalen Bereich und mein Ketonwert war bei 3,9 mmol. Gestern habe ich Zucchini bolognese, Kohl, ein fettes Lammkotelett und drei Eier gegessen. Ich fuhr acht Stunden mit dem Auto, bin eine ganze Stunde geschwommen und war bis obenhin vollgeladen mit Energie. Danach habe ich bestens geschlafen und nun bin ich wieder bereit für den neuen Tag :-).

Mein Mann hat 11 kg abgenommen und wiegt nun 68 kg. Er kann sich nicht erinnern, jemals so wenig gewogen zu haben. Er ist 65 und ich bin fast 60 Jahre alt. Wir sind glücklich, dass wir unsere Gesundheit im Griff haben. Dank Ihnen!

Anne-Marie Barbour
Canberra, Australien

Sie selbst, auf ein normales Gefühl der Sättigung und Befriedigung zurück.

Niemand hätte damit gerechnet, dass der Trend zum Convenience-Food (wörtlich: bequemes Essen) einmal derart ausufert, da unser Körper einfach nicht dafür geschaffen ist, sich auf diese Art zu ernähren. Doch schon als das erste Nudelfertiggericht, Ravioli mit Tomatensauce in der Dose, Ende der 1950er-Jahre in Deutschland auf den Markt kam, wurde es ein Renner. Aus den unterschiedlichsten Gründen war der Siegeszug der mehr oder weniger industriell vorbereiteten Gerichte und Nahrungsmittel nicht mehr aufzuhalten. Im Lauf der Jahrzehnte entfernten sich in vielen Ländern Millionen und Abermillionen Menschen immer weiter von den natürlichen Nahrungsmitteln und der guten alten Art unserer Urgroßmütter zu kochen. Begleitet von einem rasanten Anstieg von Übergewicht bis hin zur Adipositas und den unterschiedlichsten Krankheiten.

Natürlich genießt es jeder, ab und zu mal auswärts essen zu gehen. Das ist auch nicht das Problem, sondern dass viel zu viele Menschen schon zum Frühstücken auf dem Weg zur Arbeit ein Fastfood-Restaurant ansteuern. Häufig stammt dann auch noch das Mittagessen aus der gleichen Quelle. Auf dem Heimweg geht es zum Supermarkt, wo irgendein Fertiggericht im Einkaufswagen landet. Kommt Ihnen das bekannt vor? Mit Sicherheit, schließlich hat es jeder schon mal gesehen – oder selbst getan. Solange solche Ausflüge in die nicht gerade beste Esskultur aller Zeiten nur ab und zu vorkommen, haben sie in der Regel keine langfristigen Konsequenzen. Wird es jedoch zur täglichen Routine, können sich die negativen gesundheitlichen Auswirkungen ziemlich schnell zeigen.

Der traurigste Teil der Geschichte über das heutige Essverhalten ist der häufige Verzicht auf die „Lektüre" der Horrorshow namens Zutatenliste. Damit blenden wir aus, was in den Lebensmitteln tatsächlich alles drinsteckt. Unzählige Fertiggerichte oder andere vorgefertigte Produkte enthalten industriell stark bearbeitete Versionen von Zucker, Getreide, Mais und Pflanzenöl oder irgendwelche Zusatzstoffe, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen können. Viele Menschen interessieren sich immerhin noch für den Fettgehalt und sind zufrieden, wenn er möglichst gering ist, ohne darüber nachzudenken, ob nicht Kohlenhydrate oder andere nicht wünschenswerte Stoffe das Fett ersetzen. Fettarm bedeutet noch lange nicht, dass das Produkt für jeden gesund ist und man damit das Beste für den eigenen Körper tut. Allein schon die immer wieder zu Unrecht geschürte Angst vor Fett und das ausgeuferte Anpreisen von Fertignahrung sind eigentlich Grund genug, den Kochlöffel wieder selber zu schwingen. Doch viel zu viele Menschen schrecken davor zurück, ohne vorgefertigte Produkte zu kochen. Was vor gerade mal zwei Generationen noch selbstverständlich war, trauen sich die Frauen heute nicht mehr zu. Das heißt, sie fühlen sich nicht gut genug gerüstet, für sich oder die ganze Familie köstliche, nährstoffreiche Gerichte aus natürlichen Nahrungsmitteln zu kochen. Keine Sorge, dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, mit gesunden Gerichten frischen Wind in Ihre Mahlzeiten zu bringen. Sie werden sehen, diese köstliche Kost wird Ihnen und Ihrer ganzen Familie richtig gut schmecken!

Doch was wird eigentlich in der ketogenen Ernährung gegessen? Sowohl per E-Mail als auch in den sozialen Medien wird mir diese Frage häufig gestellt und immer wieder bringt sie mich zum Lachen. Mit leicht ironischem, aber beruhigendem Unterton antworte ich meistens ungefähr so: „Es ist dieser geheimnisvolle Stoff, der sich natürliche Nahrung nennt." Für viele Menschen klingt das nach etwas Außerirdischem, schließlich sind sie es doch gewohnt, ein paar Minuten vor dem Essen einfach eine Packung aufzureißen, den Inhalt zu erwärmen und verbranntes Speiseöl zu riechen oder zu schmecken. Selber kochen? Wie soll das gehen? Insbesondere für jene Menschen mit den Fragezeichen in den Augen ist ein Kochbuch wie dieses für die richtige Handhabung der ketogenen Ernährung unbedingt nötig. Ob Kochkünstler oder nicht, auf jeden Fall lernen Sie Rezepte kennen, die Ihnen vermitteln, was typisch für „Keto-Essen" ist.

Kommen wir nun im Detail zu den natürlichen Nahrungsmitteln der Keto-Küche. Die Liste ist länger, als Sie vielleicht denken. Bedenken Sie dabei aber immer, dass nicht jedes Nahrungsmittel bei jedem Menschen gleichermaßen gut funktioniert, um in Ketose zu gelangen. Wie bereits gesagt, müssen Sie Ihren persönlichen Kohlenhydrat- und Eiweißbedarf austesten (siehe Seite 31) und ihren Ketonspiegel messen (siehe Seite 15), um sicherzustellen, dass Sie in Ketose sind. Für die Sättigung verzehren Sie bevorzugt gesättigte und einfach ungesättigte Fette. Die nachfolgenden Listen – geordnet nach den Makronährstoffen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß – zeigen Ihnen, welche leckeren Nahrungsmittel auf Ihren Einkaufszettel gehören, um wahrhaft außergewöhnliche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen.

KOHLENHYDRATE

Artischocken
Auberginen
Blumenkohl
Brokkoli
Brombeeren
Brunnenkresse
Cranberrys
Erdbeeren
Frühlingszwiebeln
Grüne Bohnen
Grünkohl
Gurken
Heidelbeeren
Himbeeren
Kaiserschoten
Knoblauch
Knollensellerie
Kohl
Kopfsalat
Kürbis
Limetten
Okra
Pak Choi
Paprika
Petersilie
Pilze
Porree
Radicchio
Rettich
Rhabarber
Rosenkohl
Rucola
Schalotten
Sommerkürbis
Spaghettikürbis
Spargel
Spinat
Tomaten
Wachsbohnen
Yambohnen
Zichorie (Wegwarte)
Zitronen
Zucchini
Zwiebeln

GESUNDE FETTE

Avocado
Avocadoöl
Blauschimmelkäse
Butter, ungesalzen
Chiasamen
Crème double
Fischöl
Frischkäse
Ghee
Griechischer Joghurt
Hühnerfett
Käse (z. B. Cheddar, Feta, Mozzarella, Provolone, Ricotta, Schweizer Käse)
Kokoscreme
Kokosmilch, ungesüßt
Kokosnuss
Kokosöl
Macadamianüsse
Macadamiaöl
Mandelbutter
Mandelmilch, ungesüßt
Mandeln
Mandelöl
Mayonnaise
Olivenöl
Paranüsse
Pecannüsse
Pilinüsse
Pistazien
Rindertalg
Sauerrahm
Schlagsahne
Schokolade, dunkel, 80–100 % Kakaoanteil
Schweineschmalz
Sonnenblumenkerne
Walnüsse

PROTEINE

Bratwurst
Eier
Ente
Fasan
Fisch (Barsch, Flunder, Forelle, Heilbutt, Karpfen, Lachs, Makrele, Thunfisch, Sardinen)
Frühstücksspeck (Bacon, durchwachsener Bauchspeck)
Gans
Hackfleisch (nicht mager)
Hühnerfleisch, mit Haut, bevorzugt die dunkleren Fleischteile)
Kalbfleisch
Krakauer
Meeresfrüchte (Austern, Garnelen, Krabben, Krebsfleisch, Muscheln aller Art)
Rindfleisch
Salami
Schinken
Schweinefleisch
Schweinekoteletts
Schweinerippen
Schweineschwarte
Trockenfleisch
Truthahn (bevorzugt die dunkleren Fleischteile)
Wachteln
Würstchen (Wiener, Frankfurter, Bockwurst usw.)
Zervelatwurst
Zwerchrippe

Wie Sie sehen, haben Sie eine große Auswahl an köstlichen Nahrungsmitteln, um Ihre ketogene Ernährung zu genießen. Es ist reine Übungssache, daraus abwechslungsreiche Gerichte zu kreieren, auf die Sie sich Tag für Tag freuen. Ihre Küche bekommt eine ganz neue, magische Anziehungskraft. Dieses Kochbuch dient dazu, Ihre Lust aufs Kochen zu steigern, damit Sie Spaß daran haben, spektakuläre Gerichte zu zaubern, die Ihren Gaumen kitzeln, während Sie Ihren Körper mit der Nahrung versorgen, die er braucht und die Sie für eine optimale Gesundheit benötigen.

Im Grunde genommen ist doch alles ganz einfach. Die üppige Nahrung – wie die genussvollen Gerichte in diesem Buch – macht die ketogene Ernährung so begehrenswert. Wir hoffen, Sie haben Lust auf unsere köstlichen Rezepte bekommen und Ihnen läuft jetzt schon das Wasser im Mund zusammen. Um Sie perfekt zu rüsten, erfahren Sie auf den folgenden Seiten, welche speziellen Zutaten in der Keto-Küche eine Rolle spielen.

Spezielle Zutaten

Um perfekt ketogen zu kochen, sind einige Zutaten nötig, die Ihnen vielleicht noch nicht so vertraut sind. In diesem Kapitel erfahren Sie, welche das sind und warum sie wichtig sind. Nicht alle werden Sie im Lebensmittelladen um die Ecke bekommen, doch in der Regel werden Sie in großen, sehr gut sortierten Supermärkten, in Reformhäusern sowie Bio- und Asialäden fündig. Wenn Sie im Internet einkaufen, achten Sie auf den Sitz des Onlineshops. Wird Ihnen ein Produkt aus dem Ausland zugeschickt, können die Versandkosten sehr hoch sein.

ALOE VERA

Ich mische gerne etwas Aloe-vera-Saftkonzentrat als Nahrungsergänzungsmittel in meine Shakes. Für ihre heilsame Wirkung bei äußerlicher Anwendung, zum Beispiel zur Versorgung kleiner Wunden, ist Aloe vera weithin bekannt. Aber auch innerlich angewendet kann sie Abhilfe schaffen, zum Beispiel bei Sodbrennen. Wenn durch den aufsteigenden Magensaft die Schleimhaut der Speiseröhre angegriffen ist, kommt es häufig zu Schluckbeschwerden, selbst wenn das Sodbrennen bereits abgeklungen ist. Der Extrakt dieser Pflanze überzieht die Speiseröhrenwand mit einer Art Schutzschicht und kann so Linderung bringen. Eine gute Einkaufsquelle für Aloe-vera-Saft und -Extrakt in der erforderlichen hohen Qualität sind Reformhäuser.

BUTTER, UNGESALZEN

Verwenden Sie nur ungesalzene Butter, damit Sie die für ein Gericht verwendete Salzmenge kontrollieren können. Sie eignet sich auch besser für das Braten von Gemüse. Salz entzieht dem Gemüse Wasser, sodass es mehr dünstet als brät. Mit ungesalzener Butter wird das Gemüse knuspriger.

KAKAOBUTTER

Kakaobutter wird durch Erhitzen und Pressen von Kakaobohnen gewonnen. Ihr angenehmer Geruch erinnert an den Duft von dunkler Schokolade. Sie ist reich an Antioxidantien und hält sich bis zu drei Jahre.

Ich verwende Kakaobutter sehr gerne für die Herstellung zuckerfreier Schoko-Riegel oder anderer Leckereien. Man kann sie pur essen oder ein wenig natürliches Süßungsmittel, zum Beispiel Stevia, untermischen. Zum Schmelzen braucht Kakaobutter länger als Butter oder andere Fette, sie lässt sich aber besser als die meisten Schokoladenarten erhitzen, da sich ihre Bestandteile nicht trennen.

COCONUT AMINOS

Coconut aminos ist eine Würzsauce und ein hervorragender Ersatz für Sojasauce. Für industriell hergestellte Sojasaucen werden vielfach genetisch modifizierte Sojabohnen verwendet und andere Verfahren ersetzen die langwierige traditionelle Fermentierung. Nicht fermentierte Sojabohnen enthalten Stoffe, die den Östrogenhaushalt des Körpers beeinträchtigen können. Besser ist es deshalb, diese Sojasaucen zu meiden.

Geschmacklich ähnelt die Coconut aminos genannte Würzsauce der auf traditionelle Weise produzierten Sojasauce. Sie wird aus dem rohen Baumsaft der Kokospalme und sonnengetrocknetem Meersalz hergestellt und reift auf natürliche Weise. Zu ihren wertvollen Inhaltsstoffen zählen 17 Aminosäuren („aminos“), Mineralstoffe sowie Vitamin C und B.

Ich verwende Coconut aminos für Dressings, Marinaden und Saucen oder serviere es zu reisfreiem Sushi (siehe Seite 102 und 250). Erhältlich ist diese Würzsauce in gut sortierten Bioläden und Reformhäusern oder im Internet.

KOKOSESSIG

Kokosessig enthält mehr Vitamine und Mineralstoffe als andere Essigsorten und ist eine ausgezeichnete Quelle für Oligofruktose, ein Präbiotikum, das die Verdauung fördert. Der köstliche Essig hat keinen Kokosgeschmack und eignet sich hervorragend für Dressings und Marinaden. Er kann auch anstelle von Apfelweinessig für die Hautpflege verwendet werden.