

Ketogene Ernährung



Die ketogene Ernährung zielt darauf ab, dass der Körper "in der Ketose" ist. Die Ketose ist ein Stoffwechselzustand, bei dem das Gehirn und andere Gewebetypen im Körper nicht auf Glukose (Traubenzucker) als primäre Energiequelle zurückgreifen, sondern auf sogenannte Ketone (Ketonkörper).

Wenn du dich ketogen ernährst, beginnt die Leber aus Fetten Ketone zu bilden. (Das heißt jedoch noch nicht, dass dein Körper diese Ketonkörper auch schon als Energiequelle nutzt.

Ein Urinstreifentest sagt z.B. nur aus, dass du Ketonkörper ausscheidest – jedoch – warum nutzt er sie nicht als Energiequelle? Ein Denkanstoß 😊 Aufklärung dazu in meinen Beratungsstunden und -konzepten.)

Ketone kannst Du Dir als sehr kleine, geringfügig veränderte Fette vorstellen, die im gesamten Körper, besonders aber im Gehirn verteilt werden.

Normalerweise sind die Nervenzellen im Gehirn auf Glukose als Treibstoff angewiesen, in Zeiten der Nahrungsknappheit wird jedoch auf Ketone zurückgegriffen.

Für eine ketogene Stoffwechsellage müssen folgende Faktoren gewährleistet werden:

- Hoher Fettgehalt in der Nahrung (ca. 70-80 % der Gesamtnahrungskalorien)
- Sehr geringer Kohlenhydrat-Gehalt der Nahrung (je nach Stoffwechseltyp, Aktivität und oftmaligen Hin- und Herswitchen über Jahre: zw. 20 und 70g KH))
- Moderater Proteinverzehr (0,8-1,2 g Protein pro kg Körpergewicht täglich)
- Hoher Ballaststoff-Verzehr (um die Darmflora zu nähren)
- Stressreduzierter Lebensstil (chronischer Alltagsstress und Schlafmangel sabotieren die Ketose durch Gluconeogenese.)

Die Vorteile von Ketose

1) 24 Stunden Fettverbrennung

In der Ketose ist der Körper 24 Stunden täglich am Fett verbrennen. Die Ketose ist das beste Training für den Fettstoffwechsel, das Du durchführen kannst!

2) Verbesserung der Hormonproduktion

Besonders Männer reagieren auf den erhöhten Fettverzehr (qualitativ hochwertige Fettquellen) mit einem steigenden Testosteronspiegel und einer steigenden Libido. Die Lebensqualität steigt.

3) Steigende Ausdauer

Bei Ausdauersportarten (aerober Intensitätsbereich) verbrennt der Körper bevorzugt Fett. Langfristig können dadurch Belastbarkeit und Ausdauer beim Sport steigen – allerdings erst nach 2- bis 3 Monaten bzw. wenn du über Jahre immer wieder in die ketogene Stoffwechsellage wechselst. Mit jedem Mal lernt der Körper dazu und wird metabolisch flexibler.

Ketogene Ernährung und Ausdauersport bis hin zu normalem Krafttraining vertragen sich wunderbar.

4) Messerscharfer Fokus

Einige nützliche Hormone (z.B. Serotonin, GABA, Wachstumshormon, BDNF (Brain derived neurotropic factor)) werden in der Ketose verstärkt gebildet. Außerdem setzen Ketone bei der Energieverwertung Gramm für Gramm mehr Energie frei als Glukose.

Die Folge: Das Gehirn hat mehr Energie zur Verfügung. Du spürst eine steigende Aufmerksamkeit und Fokus.

5) Einfacher Gewichtsverlust

Wer definierter werden möchte, muss Fett verbrennen. In der Ketose wird 24h Stunden am Tag Fett verbrannt.

Durch diesen Fakt und durch die anderen Vorteile der Ketose ist der Gewichtsverlust hier einfacher. Die Blutzucker Achterbahnfahrt fällt weg, Heißhungerattacken gehören der Vergangenheit an, wichtige Vitalstoffe durch vermehrten Frischkostverzehr stehen an der Tagesordnung, du bist länger satt und somit ausgeglichener und stabiler, als bei simplen „cut your calories“ Strategien im Glukosestoffwechsel, die leider auch meist den Hormonhaushalt durcheinander bringen und den Stoffwechsel sogar drosseln, statt anzuheizen.

Weiters speichert jedes Gramm Kohlenhydrate ca. 4ml Wasser. Nicht umsonst streichen die Bodybuilder für ihre Bühnperformance ein paar Wochen vorher sukzessive ihre „carbs“ aus ihrem Ernährungsplan, um trockener auszusehen. Gleichzeitig verhelfen Kohlenhydrate – bei richtiger Anwendung – auch zu plastischeren, schön geformten Muskeln. Alles eine Frage der Dosierung, der Qualität (Stichwort: raffinierte Kohlenhydrate) und des Timings.

6) Gute Laune

Besonders durch die vermehrte Bildung von GABA und Serotonin berichten die meisten „Ketarier“ von einer besseren Laune. Ebenso durch das Ausbleiben der Blutzuckerschwankungen, die uns oft zum „Tier“ werden lassen, Unkonzentriertheit mit sich bringen und uns launisch werden lassen, siehe die oft viel gepriesenen „low carb“ Diäten, die langfristig nicht haltbar sind und zudem auch wirklich ungesund sind! Fett ist wichtig!

7. Besserer Schlaf

Der Körper und der Geist regenerieren im Schlaf (Stichwort: glymphatisches System). Da die Ketose dem Gehirn Gramm für Gramm mehr Energie bringt und viele „Müllabfuhr-Programme“ im Körper in der Ketose erst so richtig in Schwung kommen, berichten die meisten Ketarier von einem sinkenden Schlafbedürfnis und/oder einer besseren Schlafqualität. Es kann jedoch auch vorkommen, dass sich bei einigen Menschen der Stoffwechsel über einige Zeit erst umstellen muss – besonders bei Serotoninmangel. Hier helfen Supplemente dabei, diese Umstellung zu überbrücken. Es gibt auch auf der Ernährungsseite einige Tipps und Tricks 😊

8. Stabiler Blutzucker

Der Blutzucker ist den ganzen Tag über konstant, da keine Kohlenhydrate über die Nahrung zugeführt werden, weniger Kohlenhydrate in der Leber gebildet werden, aber auch kaum welche verbrannt werden.

Insulin wird nur in minimalsten Mengen benötigt. Insulin an sich ist ein Speicherhormon. Super, um Muskeln aufzubauen, nicht erwünscht bei der Fettreduktion und bei entzündlichen Prozessen im Körper. Das Hormon Insulin ist leider auch maßgeblich beteiligt bei vielen v.a. chronischen Erkrankungen. Jeder, der unter instabilen Blutzuckerspiegeln leidet (auch Diabetiker), profitiert hier enorm!

9. Weniger Hunger und Appetit

Durch den stabilen Blutzucker, die hohe Sättigung durch die Nahrung und die veränderte hormonelle Lage empfindest du weniger Hunger, Appetit und Heißhunger. Deine Gedanken kreisen also nicht mehr den ganzen Tag um's Essen und das erleichtert wiederum deinen Alltag. Auch intermittierendes Fasten wird enorm erleichtert und ist ein Werkzeug mit dem ALLE Menschen in Ketose gerne arbeiten. Auch hier sind die Vorteile enorm!

10. Hohe Sättigung durch Ketose

Durch den hohen Gehalt an Fett und Ballaststoffen bei den richtigen Rezepten wird immer eine hohe Sättigung erreicht. Und eine hohe Zufriedenheit selbstverständlich auch.

Ballaststoffe quellen im Magen und Darm auf, binden Wasser und führen über eine Aktivierung des Magendehnstreizes (Registrierung eines vollen Magens) zu einer guten Sättigung.

Ähnlich funktioniert das auch bei Fett: Nicht nur macht Fett zufrieden und schmeckt sehr gut, im Magen- und Darmtrakt gibt es auch Rezeptoren für Fett, die eine Ausschüttung von Hormonen (z.B. Peptid YY) zu Sättigung führen.

11. Zelluläre Müllabfuhr - AUTOPHAGOZYTOTOSE

Durch die niedrigen Insulinspiegel und den moderaten Proteinkonsum startet der Körper und jede einzelne Zelle im Körper vermehrt die sogenannte zelluläre Müllabfuhr (Autophagie) Dein Körper baut alte und geschädigte Zellen schneller ab. Das geschieht normalerweise nur beim Fasten, in der Ketose jedoch auch. Eines der besten Tumorphylaxen!

In Amerika gibt es schon viele Studien zu diesem Thema, Glioblastome (Tumor im Gehirn, der meist inoperabel ist und meist letal endet) werden zum Wachstumsstillstand gebracht, Aushungern mancher Krebsarten bis zur Stammzelle (Krebszellen brauchen Glukose!) und besonders die viel bessere Verträglichkeit von Chemotherapien in Ketose ist schon fast wieder ein alter Hut, der meiner Meinung nach in der Schulmedizin in meiner Umgebung kaum aufgesetzt wird....

12. das „gut“ HDL Cholesterin steigt

Das „gute Cholesterin“, das Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugt, HDL-Cholesterin, wird bei einer gut durchgeführten ketogenen Ernährung (gesunde Fettquellen) erhöht. Die ketogene Ernährung eignet sich somit mehr und mehr auch, um die Herzkreislauf-Gesundheit zu verbessern.

13. kann den Blutdruck senken

Da Ketone reduzieren oxidativen Stress im Körper und führen so erwiesenermaßen auch zu einer Senkung des Blutdrucks. All die Bluthochdruckpatienten würden also ebenfalls profitieren.

14. wirkt gegen Muskelabbau

Durch den nur moderaten Proteinverzehr und den zu vernachlässigenden Kohlenhydrat-Verzehr in der Ketose fürchten viele Sportler, Muskeln einzubüßen. Zu Unrecht! Durch die Autophagozytose, also durch das selbst-auffressen alter und geschädigter Zellen, hat der Körper ausreichend eigenes Eiweiß, das er für den Muskelerhalt heranzieht. Kombiniert mit intermittierenden Fasten ist der Wachstumshormonspiegel eklatant hoch und schützt die Muskeln bis zu 72 Stunden auf jeden Fall v.a. in Kombination mit Bewegung! Ketone haben auch eine antikatabole Wirkung im Körper.

Evolutionär war das in Zeiten der Nahrungsknappheit eine sinnvolle Strategie, um keine wertvollen Muskeln zu verlieren. Lieber Fett, anstatt Muskeln opfern 😊

15. überschießende Immunreaktion wird gedämpft

Über noch nicht geklärte Mechanismen wird auch das Immunsystem in der Ketose beruhigt. Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf ein nicht gefährliches Fremdpartikel. Diese Reaktionen geschehen in der Ketose weitaus seltener und allergische Symptome können so aktiv angegangen werden.

16. Vitalstoffreich

Eine gesund durchgeführte ketogene Ernährung mit viel Gemüse, Fisch, grasgefütterten Tieren aus artgerechter, stressfreier Haltung und anderen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln ist durchaus sehr nährstoffreich und gesund.

Mit dieser Ernährung bist du von einem zu hohen Defizit an bestimmten Mineralien oder Vitaminen eher weiter entfernt.

18. Anti-Epileptisch seit den 1920er Jahren

Vor etwa 100 Jahren wurde die ketogene Ernährung erstmals medizinisch angewandt. Die Patienten waren dabei epileptische Kinder. Bei einer reinen Fetternährung, also strenge Ketose, wurde ein sehr starker Rückgang epileptische Anfälle beobachtet.

Es ist durchaus denkbar, dass die Ketose auch bei Kindern mit ADHS sehr erfolgreich ist, da die zugrundeliegenden biochemischen Mechanismen sehr ähnlich sind.

19. Studienbasiert seit vielen Jahren

Ketogene Ernährung betrieben auch schon in den 70er Jahren genügend Bodybuilder. Leider ist das Wissen immer wieder etwas untergegangen.

Mehr und mehr Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit der ketogenen Ernährung bei allerlei Anwendungen. Die Studien werden in den nächsten Jahren auch hoffentlich mehr Menschen erreichen, damit sie sich selbst von der tollen Wirkung überzeugen können, indem sie diese Art der Ernährung einfach ausprobieren und eine Chance geben, wieder zu einer viel natürlicheren Ernährung zu finden und dem unglaublich schnellen Zuwachs, der raffinierten, vitalstoffarmen Kost, den Rücken kehren.

Wenn du Schritt für Schritt diese Ernährungsform kennenlernen möchtest und einige Stolperfallen umgehen möchtest:

Kontaktiere mich gerne und/oder schau dir meine Konzepte auf meiner Homepage an:
www.fitnessstina.at