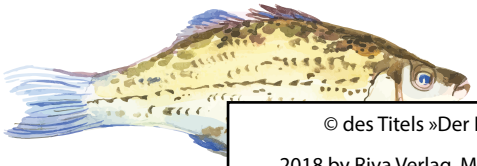
Mit 30 Rezepten

DER KETO KOMPASS

Ulrike Gonder
Julia Tulipan
Marina Lommel
Dr. Brigitte Karner

Aktuelles Wissen über ketogene Ernährung, Ketone und Ketose – Wirkweisen, Anwendungen und Chancen

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



© des Titels »Der Keto Kompass« (978-3-7423-0988-4)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Inhalt

Der Keto Kompass ... 3
Immer schön flexibel bleiben! ... 7
1. Ketone und Ketose ... 8
Ketone: vom hässlichen Entlein zum schönen, stolzen Schwan ... 8
Wie, wo und wann Ketone entstehen ... 9
Ketone: das Effizienteste, was eine Fettsäure werden kann ... 10
Welche Fettsäuren besonders ketogen sind ... 12
Mittelkettige Fettsäuren: die Keto-Booster ... 14
Kokosöl: Hype oder Hope? ... 15
Interview mit Dr. Mary Newport, Florida ... 17
Ketone – viel mehr als Energie! ... 20
Zellteilung und Zellwachstum ... 20
Genregulation ... 20
Immunsystem und Entzündungen ... 22
Neue Zellkraftwerke ... 23
Effiziente und saubere Energiegewinnung ... 23
Ketose ist nicht Ketoazidose! ... 26
Diabetische Ketoazidose ... 26
Andere Ursachen einer Ketoazidose ... 27
Wege in die Ketose ... 29
Hunger und Fasten ... 30
Überlebens-Ökonomie ... 34
Körperliche Aktivität ... 37
Nicht erst in Ruhe ... 38
Ketogene Ernährung ... 38
Wie alles begann – etwas Geschichte ... 40
Exogene Ketonkörper ... 44
Keton-Salze ... 45
Nicht nur Geschmackssache ... 48
Keton-Ester ... 48
Haben Ketone Kalorien? ... 49
Exogene versus endogene Ketose ... 49
Wie viel Ketose ist »natürlich«, wann und wo ist Ketose sinnvoll? ... 51
Immer wieder, aber nicht immer! ... 51
Entscheidend: Zweck der Ketose ... 53
2. Wie uns Ketone auf dem gesamten Lebensweg begleiten und schützen - von vor der Geburt bis ins hohe Alter ... 55
Hey Baby: Ketone für die Gehirnentwicklung ... 55
Wir »Groß-Kopferten« ... 55
Speziell, empfindlich – und hungrig ... 56
Neue Hüllen braucht das Hirn ... 57
Spezialfall Babyhirn: Ketone als Baustoff ... 59
Myelin: die Beschleunigungs-, Schutz- und Isolierhülle ... 61
Babyspeck: entscheidend für die Hirnreifung! ... 62
Mütterliche und kindliche Ketone ... 63
Normalfall Ketonverwertung ... 64
Essen für zwei: Ketogen durch Schwangerschaft und Stillzeit? ... 65
Ohne Kohlenhydratexzesse ... 65

© des Titels »Der Keto Kompass« (978-3-7423-0988-4)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Erst bunkert die Schwangere Fett ... 66
... und bildet bei Bedarf schnell Ketone ... 66
Dann bildet das Baby Fett – und später auch Ketone ... 67
Schwangerschaftsdiabetes: wenn zu viel des Guten schadet ... 68
Ketoazidose und hungerbedingte Ketose vermeiden ... 71
Nach dem Essen: Blutzucker messen – und eventuell die Blutketone ... 72
Entwarnung ... 74
Interview mit Lily Nichols, Kalifornien ... 75
Metabolische Flexibilität: warum Ketone lebenslang eine Rolle spielen ... 78
IF: Wenn weniger mehr ist ... 81
Switching ... 84
Stoffwechsel-Wechsel ... 85
Interview mit Dr. Rainer Klement, Schweinfurt ... 87
Sportlich: Ketone für die körperliche Leistungsfähigkeit ... 91
So gewinnt die Muskelzelle Energie ... 91
Glukosespeicher sind limitiert ... 92
Stetige Energieversorgung ... 93
Von der Zucker- zur Fettverbrennung – Ketoadaptation im Sport ... 94
Running on Fat ... 94
Mehr Fettverbrennung auch bei hoher Intensität ... 96
Wie viel Fett kann ein Mensch verbrennen? ... 96
Sami Inkinen und sein »fetter« Vorteil ... 99
Die drei K: Keto, Kraft und Körperkomposition ... 101
Ketogene Ernährung als Strategie im Leistungssport ... 103
Exogene Ketone im Sport ... 104
Keto für alle? ... 104
Interview mit Prof. Dr. Lucia Aronica, Stanford ... 105
3. Ketogene Ernährung: gewusst wie! ... 111
Was eine ketogene Ernährung ist und wie sie funktioniert ... 112
LCHF – die schwedische Variante ... 114
Wer darf und wer nicht? ... 115
Was kennzeichnet eine wohl formulierte ketogene Ernährung? ... 117
Wie lange dauert die Umstellung? ... 122
In Ketose vs. Ketoadaptation ... 122
Anwendungsfehler vermeiden ... 123
Wie lange? Wie streng? ... 126
Vom Zucker-Junkie zum Fat-Burner ... 127
Bin ich in Ketose? Messen, nicht raten! ... 127
BHB oder Aceton, Blut oder Atem – was ist besser? ... 129
Was tun, wenn nichts funktioniert? ... 129
Sorgen, Mythen und Missverständnisse ... 129
Welche Nebenwirkungen gibt es? ... 130
Nur Eier und Speck?! ... 130
LCHF und Keto: positiv für Herz und Gefäße ... 136
Interview mit Dr. Jeffry Gerber, Denver ... 138
Mit ketogener Ernährung abnehmen ... 142
Der Körper passt sich an ... 143
Illusionen ... 144
Nahrung ist Information ... 145
Überernährt und mangelversorgt ... 147

© des Titels »Der Keto Kompass« (978-3-7423-0988-4)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de

Schlüsselhormon Insulin ... 147
Mit Speck gegen den Speck? Wieviel Fett darf es beim Abnehmen sein? ... 149
Die vier Phasen einer ketogenen Reduktionsdiät ... 150
Kohlenhydrate – das richtige Level finden ... 151
Interview mit Dr. Brigitte Karner, Freiburg ... 153
4. 30 einfache und köstliche Keto-Rezepte ... 157
Die Zutaten der Keto-Küche ... 157
Keto unterwegs ... 159
Die Ratio verändern – Tipps zum Auffetten ... 160
Frühstück ... 162
Mittagessen / Abendessen ... 172
5. Ketone bei verschiedenen Erkrankungen ... 193
Interview mit Dr. Brigitte Karner, Freiburg ... 193
Der Klassiker: ketogene Diät, nicht nur bei Epilepsie ... 198
Charlie und Matthew: das Comeback der ketogenen Diät ... 198
Alte Konzepte, neu entdeckt ... 200
Interview mit Prof. Dr. Jörg Klepper, Aschaffenburg ... 202
Ganz aktuell: Ketone, Ketose und Low Carb gegen Migräne ... 205
Interview mit Elena Gross, Basel ... 206
Lichtblick: Ketone und ketogene Ernährung bei Alzheimer und anderen Demenzen ... 214
Insulinresistenter Kopf ... 214
Energiekrise ... 215
Ketone: Hilfe zur Selbsthilfe ... 215
Interview mit Prof. Dr. Dale Bredesen, Kalifornien ... 219
Naheliegend: ketogene Ernährung und Fasten bei Multipler Sklerose (MS) ... 222
MS – mehr als Schäden an der weißen Substanz ... 222
Interview mit Dr. Markus Bock, Berlin ... 223
Vielversprechend: ketogene Ernährung bei Krebs ... 229
Mehr Fett und Eiweiß für die gesunden Zellen! ... 230
Interview mit Prof. Dr. Ulrike Kämmerer, Würzburg ... 231
Ungenutztes Potenzial: ketogene Ernährung bei Diabetes und Fettleber ... 235
Typ-1-Diabetes ... 236
Interview mit Jeff Heusserer, Wien ... 239
Typ-2- Diabetes – Heilung ausgeschlossen? ... 243
Endlich: Der Paradigmenwechsel hat begonnen ... 245
Ganz ohne Schnaps: Menschenstopfleber ... 245
Interview mit Prof. Dr. Nicolai Worm ... 247
Rück- und Ausblick ... 250
Anhang ... 251
Kurzinfo Kohlenhydrate ... 251
Kurzinfo Proteine ... 254
Blogs ... 258
Über die Autoren ... 258
Aus- und Weiterbildung ... 259
Heilfasten ... 259
Weiterführende Links ... 259
Quellen zu Teil 1 ... 261
Quellen zu Teil 2 ... 264
Quellen zu Teil 3 ... 267
Quellen zu Teil 5 ... 270
Index ... 275

© des Titels »Der Keto Kompass« (978-3-7423-0988-4)

2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: http://www.riva-verlag.de