

# DER KETO KOMPASS

## DAS KOCHBUCH

Mit  
über 120  
Rezepten und  
detaillierten  
Wochen-  
plänen

Ulrike Gonder  
Dr. Brigitte Karner

Gesund leben, lecker essen und Krankheiten  
therapieren mit der ketogenen Ernährung

---

Unter Mitarbeit von

Kathrin Hoene, Elena Löffler, Jil Baltes,  
Roswitha Knitt, Laurens Karner,  
Sunniva Karner, Lea Wais

---

**systemed**

© 2021 des Titels »Der Keto-Kompass – Das Kochbuch« (978-3-95814-283-1) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>Die ketogene Ernährung</b> .....	<b>8</b>
... leicht gemacht .....	8
... richtig angewendet .....	9
<b>Was Sie vorab wissen sollten</b> .....	<b>10</b>
Ketogene Ernährung, der Turbo unter den Ernährungsformen .....	10
Was die ketogene Ernährung NICHT ist .....	11
Wer oder was sind Ketone? .....	11
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung essen .....	12
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung NICHT essen .....	14
Was Sie bei einer ketogenen Ernährung trinken .....	14
Klippen umschiffen und Anfängerfehler vermeiden! .....	15
Die Zeitfrage .....	16
Moderate Low-Carb-Ernährung für danach oder zwischendurch .....	17
Wer abbrechen oder wer es später noch einmal versuchen sollte .....	17
Wie streng Sie sein sollten .....	17
Ein Wort zum »Mogeln« .....	18
Bin ich drin? Messen! .....	18
Wer sich NICHT ketogen ernähren darf! .....	20
Die Fettfrage .....	20
Keto-Booster .....	26
Die Eiweißfrage .....	26
Es geht auch vegetarisch – und vegan .....	27
Ketogene Ratio .....	28
Auf- und Abfetten .....	29
Was über Kohlenhydrate noch zu sagen bleibt .....	30
Wenn süß, dann bitte so .....	32
Keto Low Budget .....	34
Keto nachhaltig .....	36
Ich bin dann mal keto .....	37
<b>Wieso? Weshalb? Warum?</b> .....	<b>38</b>
<b>Zwei wichtige Wirkprinzipien</b> .....	<b>38</b>
1. Die drastische Reduktion der Kohlenhydrate .....	38
2. Die Bildung von Ketonen .....	39
Ketone: hochpotent und vielseitig .....	39
<b>Den Schalter immer wieder mal umlegen: Low-Carb-Keto-(Intervall-)Fasten</b> .....	<b>40</b>

<b>Wo die ketogene Ernährung hilft – und was dabei zu beachten ist</b> .....	<b>42</b>
1. Körperfett: Ab- und Zunehmen mit ketogener Ernährung .....	42
Gesund abspecken.....	42
Viel Gemüse, genug Eiweiß und gesunde Fette bis zur Sättigung.....	43
Zum Zunehmen mehr Fett .....	46
2. Stoffwechselsanierung: ketogene Ernährung gegen Diabetes, Metabolisches Syndrom, Fettleber und Bluthochdruck .....	47
Der gemeinsame Nenner: Probleme mit Kohlenhydraten und Insulin .....	47
Für alle Fälle: Zucker- und Insulinhaushalt wieder in Ordnung bringen .....	48
3. Hirn- und Nervengesundheit: ketogene Ernährung gegen Epilepsie, Multiple Sklerose, Migräne und Demenz.....	51
Das Gehirn liebt Ketone!.....	52
Ketone: Schutz und Nahrung fürs Nervenkostüm .....	52
Kokos zur Vorbeugung: kein Kokoloeres! .....	54
4. Gut aufgestellt: immungesunde Ketoküche .....	55
Das Immunsystem optimieren.....	55
Überschüssige Immunreaktionen dämpfen.....	56
5. Selbstschutz: ketogene Küche gegen Krebs.....	58
Ketose: ein gesundes Milieu schaffen .....	59
6. Feuerwehr: die Flammen im Darm ketogen löschen.....	61
Brandherde sanieren, Autophagie stärken.....	61
7. Lichtblicke: Wo eine ketogene Ernährung noch helfen könnte .....	62
<b>Wir sehen uns in der Küche</b> .....	<b>64</b>
<b>Frühstück</b> .....	<b>67</b>
<b>Vegane Küche</b> .....	<b>91</b>
<b>Vegetarische Küche</b> .....	<b>111</b>
<b>Salate</b> .....	<b>127</b>
<b>Fleisch</b> .....	<b>141</b>
<b>Fisch</b> .....	<b>155</b>
<b>Brunch, Picknick, Keto to go</b> .....	<b>169</b>
<b>Desserts</b> .....	<b>185</b>
<b>Kuchen und Gebäck</b> .....	<b>199</b>
<b>Frühjahr- und Sommerspecials</b> .....	<b>209</b>
<b>Herbst- und Winterspecials</b> .....	<b>219</b>
<b>Keto-Festmenü</b> .....	<b>237</b>

<b>Wochenpläne und Übersichten</b> .....	<b>247</b>
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 1: Keto für die Figur .....	248
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 2: Diabetes, Detox, Stoffwechsel und Fettleber .....	252
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 3: kopfgesunde Ketoküche, Brain- und Moodfood .....	255
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 4: antientzündliche und immun- stärkende Ketoküche .....	259
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 5: ketogene Küche bei Krebs .....	263
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 6: familientaugliche Ketorezepte .....	267
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 7: einfache und schnelle Ketorezepte .....	270
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 8: Keto to go, Gerichte zum Mitnehmen und Vorbereiten .....	273
Wochen- und Übersichtsplan Nr. 9: Zunehmen mit ketogener Ernährung .....	276
<b>Anhang</b> .....	<b>279</b>
Rezeptregister .....	280
Zutatenregister .....	283
Fachbegriffregister .....	288
Literaturverzeichnis .....	291
Webadressen, Einkaufs- und Bezugsquellen .....	296