

Jimmy Moore
und Maria Emmerich

Das
Keto-
Kochbuch

Die besten
Low Carb/High Fat-Rezepte

© des Titels »Das Keto-Kochbuch« (ISBN 978-3-86883-851-0).
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

riva



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.

Jimmy's 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 gehandelt 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 unverblümete, 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 Diätberater, 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, warum 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 abklap-

perte, 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-Spaen. 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, kreierte 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, kreierte 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 Kalorien zählen, 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

tigten 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 Gesundheit.

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,

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*

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).

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 einen 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 ungläubwürdigen 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 gri-

fen 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*