

© 2019 des Titels »Das Keto-Kochbuch« von Bettina Meiselbach (ISBN 978-3-95814-129-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

BETTINA MEISELBACH

Das Keto- Kochbuch

GENUSSVOLL ABNEHMEN
MIT DEN 55 BESTEN KETO-REZEPTEN

systemed

Vorwort



VORWORT

Die Welt ist im Keto-Fieber, und damit meine ich nicht die berüchtigte Keto-Grippe, die zu Beginn der Ernährungsumstellung gern ihr Unwesen treibt. Nein, immer mehr Menschen entdecken die streng kohlenhydratreduzierte und fettreiche Ernährungsweise für sich und bleiben langfristig dabei.

Die einen wollen effizient und nachhaltig Übergewicht abbauen, die anderen langfristig weg vom Zuckerhunger, und sehr viele Menschen fühlen sich im Rahmen der ketogenen Ernährung einfach fitter, leistungsfähiger und genießen den Superpowerzustand, der sich in Ketose einstellt.

Dass eine Keto-Ernährung weder langweilig sein muss noch alles nur nach Fett schmeckt, soll dieses kleine Kochbuch beweisen, das im Rahmen meiner regelmäßigen Keto-Phasen entstanden ist. Den Großteil des Jahres ernähre ich mich moderat kohlenhydratreduziert, ohne konsequent das Ziel, den Stoffwechselzustand der Ketose, zu erreichen. Ein- bis zweimal im Jahr packt mich jedoch die Keto-Lust, und ich passe meine Ernährung für sechs bis acht Wochen gemäß den Notwendigkeiten der ketogenen Ernährung an.

Langfristig profitiere ich dabei von einer verbesserten Fettverbrennung, weniger Hunger und mehr Energie – und das weit über die eigentliche ketogene Phase hinaus.



So haben sich bereits in der Vergangenheit in meine bisherigen Happy-Carb-Kochbücher eine Vielzahl von ketotauglichen Rezepten geschmuggelt, denn Low Carb sind diese allemal. Auf Wunsch meiner Leser/innen wurde es nun doch aber allerhöchste Zeit, eine Rezeptsammlung zu veröffentlichen, in der ausschließlich Keto-Rezepte enthalten sind. Natürlich wie immer im Happy-Carb-Stil, mit der Extraportion Happiness.

Und egal, ob Sie sich dauerhaft oder vorübergehend ketogen ernähren, werden Sie mit meinen Rezepten sicher mit Hochgenuss ketoglücklich.

Lassen Sie es sich schmecken.

Ihre





Wer, wie, was -
wieso, weshalb,
warum Keto?

WER, WIE, WAS – WIESO, WESHALB, WARUM KETO?

Was ist unter der ketogenen Ernährung zu verstehen?

Die ketogene Ernährung gehört in die Familie der Low-Carb-Ernährungsformen und stellt, was die Beschränkung der Kohlenhydrate angeht, die strengste Form der kohlenhydratreduzierten Ernährungsweisen dar.

Direkt stellt sich die Frage, ob die ketogene Ernährung für alle Personen geeignet ist.

Selbst bei dem tollsten Karussell gibt es Menschen, denen es schlecht werden kann. So ist es im übertragenen Sinne auch bei der ketogenen Ernährung. Es gibt seltene angeborene Hormon- und Stoffwechselstörungen, bei denen der Körper keine Ketonkörper bilden oder sie nicht verwerten kann. Das können Störungen bei der Enzyymbildung sein oder auch Erkrankungen an der Bauchspeicheldrüse oder der Leber. Wer davon betroffen ist, darf sich nicht ketogen ernähren. Meist sind diese Stoffwechselstörungen bekannt, und sollten Sie unsicher sein, sprechen Sie vor der Umstellung mit Ihrem Arzt über Ihr Vorhaben.

Die Makronährstoffe sind nur Mittel zum Zweck!

Spannend zu wissen ist, dass nicht eine genaue Makrovorgabe, also eine genau vorgegebene Menge von Kohlenhydraten/Eiweiß/Fett die Ernährungsweise definiert, sondern dass das Ziel der ketogenen Ernährung ein Stoffwechselzustand ist, in dem die Leber Ketonkörper produziert. Daher auch der Name »ketogen«, was für »**Keton generierend**« steht.

Um den Zustand der Ketose zu erreichen, ist es zwingend notwendig, die Kohlenhydrate stark zu reduzieren, Eiweiß in gemäßigttem Umfang zu konsumieren und mehr gesundes Fett, und ich meine damit ganz viel Fett, auf den Teller zu

packen. Das ist erst mal die grobe Richtung; die Feinabstimmung erfolgt individuell bei jedem Menschen leicht unterschiedlich. Dazu passt sich die Menge an Kohlenhydraten, bei deren Verzehr noch Ketonkörper produziert werden, mit der zeitlichen Dauer der ketogenen Ernährung etwas nach oben an, die Toleranzgrenze steigt also.

Weshalb Keto so spannend ist!

Auch wenn es etwas befremdlich klingt, dass mehr Fett auf dem Teller positive Auswirkungen auf unseren Stoffwechsel haben soll, ist der ketogene Stoffwechsel doch eine ganz natürliche Einrichtung unseres Körpers, die unseren Vorfahren in der Vergangenheit das Überleben gesichert hat.

In der Geschichte der Menschheit waren Nahrungsmittel regelmäßig Mangelware – kein Vergleich zu dem Überfluss von heute. Und wenn der Teller länger leer blieb, dann nutzte und nutzt der Mensch schon immer die Fähigkeit, körpereigene Fettreserven anzuzapfen. In nahrungsreichen Phasen wurde angespart, und im Winter oder wenn der Jagderfolg ausblieb, musste die gespeicherte Fettsubstanz als auskömmlicher Energielieferant dienen.

Diesen Effekt machen wir uns auch heute im Rahmen der ketogenen Ernährung zunutze, denn wir imitieren das Hungern unserer Vorfahren, indem wir die Kohlenhydrate stark einschränken, um unseren Stoffwechsel somit sehr weitreichend dazu zu zwingen, sich die fehlende Energie aus Fett zu besorgen.

Sich ketogen zu ernähren ist also kein Hokusfokus oder eine unnatürliche Ernährungsweise, denn wir sind alle in einem »ketogen Stoffwechselzustand« geboren, verlieren jedoch die Fähigkeit, Ketonkörper zu produzieren, nachdem unsere Ernährung auf kohlenhydratreiche Nahrung umgestellt wurde. Jetzt ist es an der Zeit, sich daran zu erinnern und den Energiestoffwechsel von der Zapfsäule Glukose (Kohlenhydratrete) abzukoppeln und den Energieturbo Fett zu zünden. Trauen Sie sich!

Sich ketogen zu ernähren hat nämlich viele positive Effekte:

- Der Blutzucker erlebt nur geringe Schwankungen und ist insgesamt niedriger,
- der Bedarf an körpereigenem Insulin ist reduziert, was insbesondere für insulinresistente Menschen und Diabetiker von Vorteil ist (Diabetiker mit blutzuckersenkenden Medikamenten unbedingt aufpassen und eine Umstellung auf eine ketogenen Ernährung vorab mit dem Diabetologen abstimmen),
- der Fettstoffwechsel wird langfristig verbessert,
- die körpereigene Fettverbrennung wird aktiviert und damit effektiv Übergewicht abgebaut,
- Heißhunger bleibt aus, und Sättigung stellt sich meist schneller ein,
- Konzentrationsfähigkeit und auch körperliche Leistungsfähigkeit sind mit dem Energielieferanten Fett stabiler,
- oxidativer Stress wird reduziert, und die Mitochondrien (unsere Zellkraftwerke) werden positiv beeinflusst,
- eine gut zusammengestellte ketogene Ernährung wirkt entzündungshemmend und beugt so Krankheiten vor,
- das gute HDL-Cholesterin steigt in der Regel im Rahmen einer ketogenen Ernährung, und der Blutdruck sinkt,
- Ketonkörper wirken schützend auf Nervenzellen, wodurch der Verlauf von degenerativen Krankheiten günstig beeinflusst werden kann.

Etwas losgelöst davon will ich noch erwähnen, dass die sehr strenge kohlenhydratreduzierte Ernährung auch zur Ergänzung der schulmedizinischen Krebstherapie bei zuckerhungrig diagnostizierten Tumorzellen eingesetzt wird. Kein Wundermittel, aber unter Umständen eine flankierende Maßnahme, die eine Betrachtung verdient.

Dazu spielt die sehr strenge ketogene Ernährung schon seit vielen Jahren bei der Behandlung von Kindern mit Epilepsie, bei denen alle anderen Therapiemöglichkeiten fehlgeschlagen sind, eine Rolle, und den Kindern kann auf diesem Weg wirksam geholfen werden.

Gerade im medizinischen Umfeld ist die Makrozusammensetzung noch mal enger gefasst, und im Gegensatz zur, nennen wir es mal Wohlfühl-Keto-Ernährung, sind die Spielräume kleiner. Alle meine Rezepte hier im Buch sind mit Nährwerten ausgestattet und können gegebenenfalls auch noch mal mit mehr Fett aufgerüstet werden, wenn dies im Rahmen der spezifischen medizinischen Bedürfnisse notwendig sein sollte.

Was im Körper passiert, wenn die Kohlenhydrate ausbleiben:

Lassen Sie uns kurz einen Blick auf die Kohlenhydrate werfen, die wir in unterschiedlicher Form zu uns nehmen. Obst, Gemüse, Getreideprodukte wie Brot (auch Vollkornbrot), Kuchen, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker, Hülsenfrüchte, süße Getränke und selbst Milchprodukte enthalten Kohlenhydrate in unterschiedlicher Form. Und die meisten der in den Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate werden in unserem Darm zu Glukose (Traubenzucker) umgewandelt. Glukose deshalb, weil das der Sprit ist, den unser Stoffwechsel und auch unser Gehirn zur einfachen Energieversorgung bevorzugen. Essen wir mehr Kohlenhydrate, als wir brauchen, dann wird der Überschuss an Glukose als Glykogen in der Leber und in den Muskeln gespeichert. Sie sind also perfekt gerüstet für einen Dauerlauf und können loslegen. Sollten Sie über diese Speichermöglichkeit und über den körperlich aktiven Bedarf hinaus Kohlenhydrate verzehren, so wandelt der Körper das Glykogen in Fett um. Sie kennen doch die Rettungsringe am Bauch, bei denen über Jahre gesagt wurde, dass das Fett ist. Jetzt wissen Sie, es sind, wenn Sie sich ernährt haben, wie es in unserer westlichen Welt verbreitet ist, Kohlenhydratringe, die, platzsparend in Fett umgewandelt, für schlechte Zeiten gespeichert wurden.

Die Welt dreht sich weiter, auch fast ohne Kohlenhydrate.

Nun bleiben die Kohlenhydrate bei der ketogenen Ernährung aus, und die Energiequelle Glukose versiegt. Oh Schreck. Zuerst geht es an die Reserven, und die Vorräte in der Leber werden geräubert. Dazu wird Glukagon (der Gegenspieler des Insulins) freigesetzt; das regt die Leber an, das dort gespeicherte Glykogen in Glukose umzuwandeln und in den Blutkreislauf abzugeben. Eine Unterzucker-

rung des Gehirns muss schließlich vermieden werden. Jetzt ein süßer Riegel, schreit da alles in einem, wenn man noch an der Glukosezapfsäule hängt. Das Glykogen in den Muskeln wird übrigens direkt in den Muskeln verbrannt, wo es gespeichert ist. Die Speichermöglichkeiten von Glykogen sind sehr überschaubar, es sind nur ein paar Tausend Kilokalorien, die da vorgehalten werden. Das ist schnell verbraucht.

Aber unser Stoffwechsel ist ja klasse. Denn das Glukagon gibt außerdem die Anweisung, bitte doch auch auf die gespeicherten Fettreserven zuzugreifen. Im Rahmen der Lipolyse werden somit aus unseren Fettzellen Fettsäuren und Glycerinmoleküle herausgelöst und in Energie umgewandelt. Und je mehr Glukagon und je weniger Insulin im Blutkreislauf unterwegs ist, desto bereitwilliger geben die Fettzellen Fettsäuren ab.

So weit, so gut, denn dieser Mechanismus funktioniert eigentlich immer – mehr oder weniger gut –, wenn wir Gewicht verlieren und Fettreserven abbauen. Die ketogene Ernährung geht vom Stoffwechsel her jedoch noch einen Schritt weiter.

Unser Hauptaggregat Gehirn muss permanent mit Energie versorgt werden.

Unser Denkautomat ist ein zuckerhungriges Organ und der größte Verbraucher an Glukose in unserem Körper. 20 Prozent unseres Energieverbrauchs gehen zulasten unseres Gehirns, dabei macht das Gehirn nur 2 Prozent der Körpermasse aus. Nun gut, unser Gehirn will also reichlich Zucker (Glukose), bekommt aber jetzt nicht mehr nicht genug. Natürlich gibt es auch bei der ketogenen Ernährung einige Kohlenhydrate, aber bedenken Sie, dass es in Ihrem Körper einige wenige Verbraucher gibt, die wirklich nichts anderes wollen und können als Glukose zu verbrauchen. Die roten Blutkörperchen, Teile des Nervensystems, die Nebenniere und etwa 30 Prozent des Energiebedarfs des Gehirns brauchen zwingend Glukose. Dafür gehen dann die wenigen Kohlenhydrate in der Keto-Ernährung drauf. Und den Rest bastelt sich unser Körper aus Eiweiß (Nahrungseiweiß oder körpereigenes Eiweiß, zum Beispiel Muskulatur) oder Triglyceriden selbst. Dieser Vorgang nennt sich Gluconeogenese, nur damit Sie das gehört

haben. Ja, der Körper braucht zwingend Glukose, aber Kohlenhydrate in der Nahrung sind dafür nicht unbedingt notwendig.

Zurück zum Gehirn, denn es gibt da ein kleines Problem. Damit unsere Denke zelle bei Kohlenhydratknappheit mit Energie versorgt werden kann, muss die Blut-Hirn-Schranke überwunden werden, und das klappt nicht direkt mit den Fettsäuren aus der Nahrung oder aus unseren eigenen Fettzellen, denn die kommen da nicht durch – wie bei einem Sieb: Das Futter bleibt hängen.

Um das Gehirn zu einem großen Teil aus dem Fettstoffwechsel mit Energie zu versorgen, braucht es deshalb Ketonkörper. Die sind klein und wendig, und die Blut-Hirn-Schranke hat sogar extra Transportkanäle für die Kerlchen installiert. Und wie so oft, wenn es um die Wurst geht und um das Überleben, kann sich unser Körper selbst helfen und bildet diese Ketonkörper in der Leber selbst (Ketogenese).

Wenn die Herstellung von Ketonkörpern läuft, haben Sie das Ziel erreicht und befinden sich in Ketose. Die Ketonkörper lösen damit Glukose als primären Brennstoff ab. Übrigens kann nicht nur unser Gehirn mit Ketonkörpern etwas anfangen, vielmehr sind alle Zellen, die Fettsäuren verstoffwechseln können, auch in der Lage, Ketonkörper als Energiequelle zu nutzen. Ich will da nur das Herz und auch die Skelettmuskulatur benennen.

Also, der Einsatz lohnt sich: In Ketose hängen wir auf einmal nicht mehr an der üblichen Zapfsäule, sondern haben Raketenantrieb aus einer Energiequelle, auf die wir immer Zugriff haben und die fast unerschöpflich ist: unsere Fettreserven!

Der Weg zum Wechsel der Energietankstelle dauert, je nach individueller Voraussetzung und Mensch, drei bis vier Tage. Dann sind die Kohlenhydratspeicher geleert, und die Ketonkörperproduktion läuft auf Hochtouren. Das Ergebnis ist sogar schon messbar.

In den darauffolgenden Tagen gewöhnt sich unser Körper an die neue Energiezufuhr und wird jeden Tag etwas besser darin, die Ketonkörper als neue Energiequelle zu nutzen.

Der Weg zu einer langfristig besseren Fettadaption ist noch etwas länger, dauert sogar mehrere Wochen, aber der erste Schritt ist gemacht.

JUHU,
WIR
SIND NUN
KETARIER.





Mit Vollgas
rein ins
Keto-Abenteuer



MIT VOLLGAS REIN INS KETO-ABENTEUER

Genug der Theorie, und jetzt Butter bei die Fische. Ach, da könnte ich direkt anfangen zu schwärmen, denn mit Fisch und Butter kommen wir der ketogenen Ernährung auf dem Teller schon sehr nahe.

Wie schon im letzten Kapitel beschrieben, macht nicht eine festgezurrte Makrozusammensetzung die ketogene Ernährung aus, sondern die Produktion von Ketonkörpern.

Natürlich gibt es bei jedem Menschen individuelle Schwankungen, aber trotzdem kann ich Ihnen heute eine Orientierung bieten, wenn Sie sich sicher auf den Weg in die Ketose begeben möchten.

Häufig gibt es in Büchern Angaben in Prozent. Ich habe festgestellt, dass mir diese Information nicht unbedingt weiterhilft und ich lieber mit einer Mengenangabe in Gramm arbeite. Ein Vorteil ist dann auch, dass in den Rezepten die Nährwerte angegeben sind und Sie einfach die Zahlen addieren können, ganz ohne App oder irgendwelche zeitraubenden technischen Geräte.

Vielleicht bin ich aber auch nur der letzte Dinosaurier mit einem einfachen Taschenrechner auf dem Schreibtisch.

Kohlenhydrate – Keto ist nicht No Carb, aber am nächsten dran.

Ein guter Einstieg ist es, wenn Sie die **Kohlenhydratzufuhr auf 20–30 Gramm am Tag begrenzen, aufgeteilt auf 2–3 Mahlzeiten**. Mit dieser Kohlenhydratzufuhr müssten Sie innerhalb weniger Tage die Produktion von Ketonkörpern nachweisen können.

Wenn Sie wie ich Keto lediglich für sechs bis acht Wochen als Kur machen, dann sollten Sie die Kohlenhydratzufuhr auch im kompletten Zeitraum so niedrig lassen. Falls Sie sich dauerhaft ketogen ernähren, wird mit zunehmend besserer Fettadaptation die Verträglichkeitsgrenze leicht ansteigen. Geübte Ketarier nutzen durchaus ein Kohlenhydratfenster von bis zu 50 Gramm und manchmal darüber hinaus, ohne den Zustand der Ketose zu verlassen. Das liegt daran, dass der Stoffwechselweg, der Ketonkörper produziert, und der Stoffwechselweg, der sie wieder verbrennt, immer weiter trainiert werden.

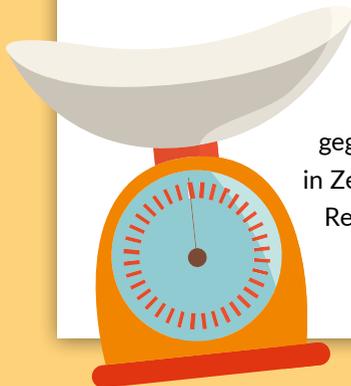
Tasten Sie sich nach und nach vorsichtig an die persönliche Grenze heran und nutzen Sie die gewonnenen Kohlenhydrate, um die Gemüsezufuhr zu erhöhen und so mehr Farbe auf den Teller zu bekommen.

Möchten Sie sich dauerhaft ketogen ernähren, dann sollten Sie unter Umständen darüber hinaus nach einiger Zeit sogenannte Refeed-Tage bzw. -Phasen einbauen. Infos dazu finden Sie in der Fachliteratur oder auf Internetseiten, die sich fundiert mit dem Thema Keto beschäftigen.

Eiweiß – Protein braucht der Körper.

Protein ist der wichtigste Baustein unseres Körpers und muss zwingend über die Nahrung zugeführt werden. Zellerneuerung, Muskelaufbau – nichts geht ohne Eiweiß, und ein nachhaltiger Eiweißmangel schadet dem Menschen.

Trotz der Wichtigkeit des Nahrungseiweißes ist im Rahmen der ketogenen Ernährung zu beachten, auch da etwas Maß zu halten und die **Zufuhr bei ca. 0,8 g bis 1 g Eiweiß pro Kilogramm Normalgewicht einzupegeln**. Bei einer Körpergröße von 1,70 Metern wären das dann, bei 0,8 Gramm als Basis, 56 Gramm Eiweiß pro Tag und bei 1,0 Gramm runde 70 Gramm Eiweiß, die gegessen werden können. Nehmen Sie Ihre Körpergröße in Zentimetern, ziehen Sie 100 ab und multiplizieren Sie den Rest mit 0,8 bzw. 1,0.



Es ist immer gut, sich nicht dogmatisch an einer fixen Zahl bzw. Vorgabe aufzuhängen, aber die Richtung sollte klar sein. Keto ist keine eiweißbetonte Low-Carb-Ernährungsweise, sondern das Fett steht im Mittelpunkt.

Eiweiß als Ketosebremse.

Ein Überschuss an Eiweiß ist an mehreren Stellen hinderlich für die Ketose. Neben den Kohlenhydraten hat auch Eiweiß eine Insulinreaktion zur Folge. Mehr Insulin im Blut reduziert das Glukagon, damit sinkt die Fettfreisetzung, und die Ketonkörperproduktion wird gehemmt. Dazu kann der Körper immer nur eine bestimmte Menge an Eiweiß verwerten und hat außerdem nur überschaubare Eiweißspeichermöglichkeiten. Wenn man also heftig über den Bedarf isst, wird ein Teil des Proteins in Glukose, also in Zucker umgewandelt. Je nach Menge kann das dann die Ketose behindern oder, gerade am Anfang der Umstellung, Sie auch aus der Ketose werfen.

Der individuelle Eiweißbedarf kann natürlich ebenfalls etwas höher liegen, gerade bei sehr sportlichen Menschen, aber bitte auch hier zu Beginn erst einmal vorsichtig sein und jede Anpassung langsam austesten.

Fett – der Hauptdarsteller wird in Position gebracht.

Es kommt einem zu Beginn fast schon falsch vor, wurde uns doch die letzten 30 Jahre immer kräftig eingehämmert, dass Fett ungesund ist und dick macht. Schütteln Sie das bitte im Rahmen der ketogenen Ernährung ab, denn diese Ammenmärchen gelten inzwischen nicht mehr, und das Fett aus der Nahrung wurde rehabilitiert.

Wir haben die beiden Makronährstoffe (Kohlenhydrate und Eiweiß) bereits mengenmäßig eingegrenzt. Nun gilt es nur noch, den Tagesbedarf an Kalorien mit Fett aufzufüllen. Das Fett kann dabei übrigens aus der Nahrung kommen – oder gerade wenn Gewicht schmelzen soll, greift der Körper sehr effizient auf die eigenen Fettzellen zu.