



**DER WEG  
ZU MEHR  
VITALITÄT &  
GESUNDHEIT**

# KETOGENE ERNÄHRUNG

Die Umstellung einer kohlenhydratreichen Ernährung auf eine stark kohlenhydratreduzierte Ernährung sollte langsam und schrittweise zusammen mit einem Arzt erfolgen. Bei einer zu abrupten Umstellung kann es zur sogenannten „Atkins-Grippe“ kommen. Diese äußert sich durch Anzeichen wie Müdigkeit, grippeähnliche Symptome oder Kopfschmerzen.

Die **Ketogene Ernährung** ist eine besondere Ernährungsform, die nicht nur bei der Gewichtsreduktion, sondern auch bei vielen Krankheitsbildern unterstützend wirken kann. Sie basiert auf einer stark **Kohlenhydrat-reduzierten** Kost mit einer hohen Zufuhr an fettreichen Lebensmitteln.

## WIE GEHE ICH VOR?

### 1. Erlangen der Ketose

- max. 30 g Kohlenhydrate pro Tag
- Der Körper stellt sich von Glukose auf Ketonkörper als Energiequelle um.

### 2. Individuelle Toleranzgrenzen austesten

- max. 50 g pro Tag
- Der Zustand der Ketose ist erreicht
- Sie testen Ihre individuellen Toleranzgrenzen zum Erhalt der Ketose

### 3. Ketogene Ernährung

- Sie kennen Ihre Toleranzgrenze und können zur Dauerkostphase übergehen

Die erlaubte Menge an Kohlenhydraten um eine Ketogenese zu erreichen ist individuell.

## BESONDERS KOHLENHYDRAT-REICHE LEBENSMITTEL

- Zucker und Zuckerhaltige Produkte
- Getreideprodukte
- Obst
- Honig, Sirup
- Hülsenfrüchte

## BESONDERS KOHLENHYDRAT-ARME LEBENSMITTEL

- Fleisch
- Fisch
- Eier
- Blatt-, Kohlgemüse
- Pilze
- Nüsse, Samen



## TIPPS ZUR UMSETZUNG:

- Entfernen Sie aus ihrem Haushalt alle Kohlenhydrat-reichen Lebensmittel.
- Meiden Sie Fertigprodukte.
- Trinken Sie mindestens 1,5 bis 2 L täglich.
- Die Kohlenhydrat-Menge ist immer in der Nährstofftabelle der Produkte angegeben.
- Haben Sie einmal zu viele Kohlenhydrate gegessen, betreiben Sie danach intensiven Sport.



Die Umstellung auf eine Ketogene Ernährung sollte nur nach Absprache mit einem Arzt erfolgen!

Alle ketotauglichen Lebensmittel können in unbegrenzten/größeren Mengen verzehrt werden. Von den bedingt ketotauglichen Lebensmitteln sollten nur geringe Mengen verzehrt werden.

KETOTAUGLICH 	BEDINGT KETOTAUGLICH	NICHT KETOTAUGLICH 
Wasser, Tee ungesüßt, Kaffee Weißwein/ Rotwein (trocken) Sekt	Pils, Weizenbier (300 ml)	Fruchtsäfte, Limonaden Süß- und Dessertweine Liköre, Malzbier
Alle Pilze, Blattsalate Spinat, Ruccola, Mangold Gurke, Radieschen, Rettich Tomate, Zucchini, Zwiebel Spargel, Schwarzwurzel, Sellerie Rhabarber, Oliven	Brokkoli, Lauch Rotkraut, Weißkraut Kohlrabi, Kohlrübe Rote Beete, Petersilienwurzel Karotte, Paprika, Kürbis	Kartoffeln, Pastinake, Mais Dosengemüse (gezuckert) alle Linsen, Bohnen, Erbsen
Avocado Limette	Zitrone, Papaya Himbeere, Johannisbeere Erdbeere, Heidelbeere Kiwi/Mandarine (1 Stück) Physalis, Zwetschge	Trockenobst, Konservenobst Apfel, Banane, Birne Ananas, Kirsch Pfirsich, Orange Feige, Dattel
		Alle Getreideprodukte Brot, Brötchen, Backwaren Nudeln, Bulgur, Couscous, Reis Hirse, Quinoa, Amaranth Kuchen, Kekse, Knabbergebäck Getreideflocken, Cornflakes
Mandeln Macadamia-, Pekannuss Leinsamen	Kokosnuss, Erdnuss, Walnuss, Haselnuss, Pistazien, Pinienkerne Sonnenblumen-, Kürbiskerne	Cashewnüsse Kandierte, ummantelte Nüsse
Alle hochwertigen unverarbeitete Fleischsorten		alle Fleischfertigprodukte und Konserven

KETOTAUGLICH 	BEDINGT KETOTAUGLICH	NICHT KETOTAUGLICH 
Unverarbeiteter Fisch und Meeresfrüchte	Fischkonserven mit Sauce	Fischkonserven mit Sauce (mehr als 10 g Kohlenhydrate pro 100 g)
Butter, Quark, Naturjoghurt Creme fraiche, Schmand, Rahm Schnitt-, Hart-, Schimmelkäse Frischkäse, Mozzarella	Vollmilch, Buttermilch	Kondensmilch, Panierter Käse Joghurt-, Quark-, Milch-, Molke- Zubereitungen mit Zusätzen
Eier		
Kokosdrink, Mandeldrink Sojajoghurt, Kokosjoghurt (ungesüßt) Tofu, Tempeh		Haferdrink, Reisdink
Kräuter, Gewürze Essig, Tomatenmark, Senf (ungezuckert)	Balsamicoessig	Gewürzsoßen, Fertigdressings Balsamico-Creme, Ketchup Süßer Senf
Stevia, Erythrit, Xylit, alle künstlichen Süßstoffe		Zucker, Honig, Sirup Kokosblütenzucker

*Die Tabelle enthält lediglich Lebensmittelbeispiele und stellt keine vollständige Liste dar.*

**Diese Empfehlung berücksichtigt keine weiteren Unverträglichkeiten bzw. Allergien. Sie erhebt auch nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich der ersten Orientierung. Sie ersetzt nicht die Beratungsleistung durch eine professionelle Ernährungsberatung.**

**Quellen:**

Fux V. (2016). Keto Info Glutenfrei. Sojafrei. Wissen!. Books on Demand, Norderstedt.

**Bildnachweise:**

© aamulya - stock.adobe.com