

Was ist ketogene Ernährung?



Was sind die Grundprinzipien einer ketogenen Diät?

Das Ganze ist eine Form von Low Carb, also **eine sehr kohlenhydratarme Ernährung mit hohem Fettanteil**. „Fette machen 70 bis 75 Prozent aus, Kohlenhydrate etwa 10 bis 15 Prozent, der Rest wird mit Eiweiß aufgefüllt“, erklärt Dr. Constanze Lohse. „Das mag erst einmal extrem klingen, aber unser Körper kann damit gut umgehen, denn wir sind quasi mit einem Hybridmotor ausgestattet: Wir können nicht nur aus Glukose unsere Energie gewinnen, sondern auch ‚umschalten‘ und **Energie aus Fetten ziehen**. Das passiert, sobald wir in den Zustand der Ketose, des **Fettstoffwechsels**, kommen. Viele haben das vielleicht schon einmal bei einer Fastenkur erlebt. Fette werden in Ketonkörper umgewandelt, um Treibstoff für Körper und Gehirn zu liefern.“

Was soll das Umstellen auf den Fettstoffwechsel bringen?

Viele erhoffen sich eine Gewichtsreduktion bzw. eine Gewichtsnormalisierung. Aber es gibt wesentlich mehr Vorteile, wie Dr. Lohse weiß. **„Gegen Migräne wirkt ketogene Ernährung sehr gut. Viele berichten auch, klarer denken zu können und sich wacher zu fühlen.** Erstaunliche Ergebnisse werden zudem bei neurologischen Erkrankungen wie Epilepsie, Parkinson und Multipler Sklerose erzielt, weil die Ketonkörper direkt die Blut-Hirn-Schranke überspringen und dort – ohne Blutzuckerschwankungen – als ‚saubere‘ Energie zur Verfügung stehen.“ Die Expertin weiter: „Keto wird nachgesagt, sich an unserer ursprünglichen, artgerechten Ernährung zu orientieren. Säuglinge sind beispielsweise in der Ketose. Das ist für sie ein normaler Zustand. Erst wenn die Babys anfangen Brei zu essen, wechseln sie zum Glukosestoffwechsel über.“



Know-how

Viel Fett, wenig Kohlenhydrate und Eiweiß – ketogene Kost wird gefeiert, weil sie uns wach und leistungsfähiger machen soll. Doch was steckt dahinter? Wir haben nachgefragt.

TEXT Waltraud Hable



Bei ketogener Ernährung isst man viel „gute“ Fette – aber was genau bedeutet das?

Die Fette sollten aus Fleisch, Fisch, Milchprodukten, Eiern, Nüssen und Samen stammen. „Beim Fleisch ist es wichtig, eher die fetten Teile zu nehmen“, so die Expertin. „Zu magere Stücke mit viel Eiweiß könnten die Insulinausschüttung fördern, und damit käme man wieder in den Zuckerstoffwechsel.“

In Sachen Fisch eignen sich Lachs, Hering, Makrele, Karpfen, Thunfisch, Sardine oder Aal.

Bei den Fetten sind Butter, Butter-schmalz sowie Olivenöl, Leinöl, Hanf-öl und Kokosöl gut – sowie MCT-Öle (mittelkettige Fettsäuren; online erhältlich). Sie sind in der Lage, das Hirn besonders schnell mit Energie zu versorgen.



Welches Obst und Gemüse ist erlaubt?

Bei Früchten sind sämtliche Beeren, weiters Zitrone, Papaya, Zucker- und Wassermelone ideal. „Bei Gemüse kann man sich an allem, was oberhalb der Erde wächst, orientieren“, so Dr. Constanze Lohse. „Das heißt, auf den Teller kommen beispielsweise Blattsalate, Brokkoli, Kohl, Tomaten, Auberginen und viele Kräuter. Auch Avocados sind durch ihren Fettgehalt gut.“ Stärkehaltige Gemüse wie Karotte, Kürbis und Kartoffel sollten bei ketogener Ernährung nur sparsam verwendet werden.

Welche Nebenwirkungen sind durch die Ernährungsumstellung zu erwarten?

Kopfschmerzen, Müdigkeit und schnupfenähnliche Symptome – vor allem wenn man sich zuvor sehr reichlich mit Kohlenhydraten ernährt hat. Auch Mundgeruch kann in den ersten Wochen auftreten, weil die Ausatemluft im Fettstoffwechsel mehr Aceton enthält. Und: **Kohlenhydrate binden generell Wasser, daher muss man nun – durch deren Reduktion – mehr Wasser tanken.** „Ich empfehle, in der Früh ein Glas lauwarmes Wasser mit einem Teelöffel Salz zu trinken“, so die Expertin.

Für wen ist Keto nicht geeignet?

„Für Schwangere und Kinder – außer es gibt bei Letzteren einen wirklich triftigen Grund, zum Beispiel Epilepsie“, so Dr. Lohse. „Aufpassen muss man auch bei Diabetes sowie bei Nierenproblemen, denn ketogene Ernährung kann mitunter Nierensteine fördern. Und **jeder mit einer schweren Erkrankung sollte immer erst ärztliche Rücksprache halten.**“

Geht Keto auch vegetarisch oder vegan?

„Vegetarisch wäre schwierig, aber denkbar“, so Dr. Lohse. „Vegan ist jedoch fast unmöglich – da bestünde schnell die Gefahr einer Mangelernährung.“

FOTO: Melina Kuteilas

Nachgefragt bei: **DR. CONSTANZE LOHSE**, Allgemeinmedizinerin mit Schwerpunkt Präventiv- und Ernährungsmedizin sowie Autorin des Buchs „Die 10-Minuten-Naturmedizin“ (Gräfe und Unzer); mehr Info: doc-lohse.de

carpe diem **Podcast**

Zeit zum Zuhören



Was steckt hinter ketogener Ernährung?

Im Gespräch mit Podcast-Host Holger Potye erklärt uns Diätologin und Low-Carb-Expertin Daniela Pfeifer die Basics von Keto-Ernährung und Keto-Diät.



Diese und weitere Folgen hörst du auf:



carpediem.life/keto