



Daniela Pfeifer

Keto Basics

Glutenfrei. Sojafrei. Simple!

Die Inhalte des Buches sind von der Autorin sorgfältig geprüft – bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat! Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich! Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne Gewähr – jegliche Haftung der Autorin ist ausgeschlossen. Um schwerwiegende gesundheitliche Beschwerden oder Kontraindikationen auszuschließen, sollte zuvor ein Arzt konsultiert werden.

Inhaltsverzeichnis

[Einleitung](#)

[Die Ketogene Ernährung](#)

[Lebensmittelübersicht](#)

[Einkaufsliste](#)

[Fettfasten](#)

[Allgemeines zum Fettfasten](#)

[Allgemeines zum Intermittierenden Fasten](#)

[Küchentipps](#)

[Speisenvorschläge](#)

[Frühstück/Aufstriche](#)

[Vor- & Hauptspeisen](#)

[Süßes/Desserts](#)

[Tipps für einen besseren Abnehmerfolg](#)

[Tipps für einen besseren Zunahmeerfolg](#)

[Über die Autorin: Daniela Pfeifer](#)

[Abkürzungen/Glossar](#)

[Bezugsquellen](#)

[Literatur](#)

Danksagungen

DANKE an all meine fleißigen Buchkäufer und -leser! Die Rückmeldungen und Nachfragen motivieren mich immer wieder ein weiteres Buch zu schreiben! Aufgrund der großen Nachfrage nach einfachen, ketogenen Rezepten und Grundinformationen über die Ketogene Ernährung, ist dieses Buch entstanden.

Viele Informationen konnte ich von meiner liebe Kollegin Laura Tinzl gewinnen: Sie war maßgeblich an der Zusammenstellung und Berechnung der Fettkosten-Rezepte beteiligt. Auch ihre Bachelorarbeit zum Thema „Ketogene Diät - Wirkung der Ketonkörper und ihre medizinische Anwendung“ - lieferte wertvolle Grundlagen zu diesem Werk.

Weitere fachliche Unterstützung zu dieser Thematik erhielt ich auch von Dr. med. Vilmos Fux, Dr. Monika Charrak und Mag. Julia Tulipan. Danke für eure sehr wertvolle Unterstützung und geduldigen Erklärungen!

Kerstin Pletz und Dominik Fimberger von der Werbeagentur Fido sind auch diesmal wieder mit Engelsgeduld an der Entstehung dieses Buches beteiligt - DANKE an Euch beide, dass ihr Euch immer wieder die Zeit nehmt und mit mir die Buchprojekte umsetzt!

Christine Pfeil von Social Media Bayern ist mein hilfreicher Engel und „Zuflüsterer“, wenn es um das Thema SocialMarketing geht. Ich danke ihr dafür sehr herzlich! Es freut mich auch sehr, dass sie all meine Bücher so fleißig empfiehlt!

Ohne akribischer Testleser (sowohl Verständnis- als auch Korrekturlesen waren diesmal angesagt) wäre auch dieses Buch nur halb soviel wert: Danke an Kathrin Kirschner, Mag. Veronika Messenlehner, Mag. Barbara Buchegger, Margit Passegger, Dr. Monika Charrak, Mag. Julia Tulipan und Jürgen Schranz. Es war diesmal sicher eine besondere Herausforderung: Der Text musste nicht nur fachlich, sondern auch auf Verständnis UND Fehler gelesen werden – DANKE, dass ihr das so akribisch und konstruktiv mitgemacht habt!

Bernhard, Felix, Maria, Margit und so einige „Zwangsbeglückte“ mussten als Testesser herhalten: Danke für eure wertvollen Rückmeldungen!

Nicht zuletzt ist aber meiner riesigen, motivierenden und treuen Facebook-Fangemeinde zu danken: Ihr seid großartig und motiviert mich immer wieder aufs Neue ein Buch zusammenzustellen. DANKE euch!

Ein herzliches **DANKESCHÖN** an alle die mich so großartig unterstützen und inspirieren!

Einleitung

Die Ketogene Ernährung ist zwar eine Art der LowCarb-Ernährung, unterscheidet sich aber grundsätzlich davon, da man mit der Ketogenen Ernährung in eine völlig andere Stoffwechselsituation gelangt. In diesem Buch möchte ich eine einfache Information und Anleitung zur Ketogenen Ernährung geben - jenseits von komplizierten und verwirrenden Dogmen und „Lehren“. Man sollte nach der Lektüre des Buches absolut fähig und motiviert sein, anhand der Informationen und der leicht umzusetzenden Rezepte, sofort das interessante „Experiment“ Ketose auszuprobieren. Wer noch tiefer in diese Materie eintauchen möchte, dem empfehle ich das Buch „Keto Info - Glutenfrei. Sojafrei. Wissen!“ (ISBN: 978-3-7412-8065-8) welches mit dem Kollegen Dr. med. Vilmos Fux verfasst wurde. Auch dort findet man einfache, sofort umsetzbare ergänzende Rezepte zur Ketogenen Ernährung! Dieses vorliegende Exemplar richtet sich zum Teil an Leute, die mit Hilfe der Ketogenen Ernährung einige Kilos verlieren möchten. Für sie gibt es einen speziellen Abschnitt: Das Fettfasten (siehe Seite [→](#)). Dort erfährt man Interessantes über die effektive Kurz-Kur, eine genaue Anleitung dazu und natürlich - selbstgetestete - einfache und schmackhafte Rezepte. Möchte man diese Rezepte in die „normale“ Ketogene Ernährung übernehmen, so ergänze man sie einfach mit mehr Eiweiß und Gemüse. Die übrigen Rezepte des Buches enthalten ALLE unter 8g Kohlenhydrate pro Portion. Man kann also getrost drei Rezepte pro Tag essen, um auf alle Fälle UNTER 30g Kohlenhydrate pro Tag zu bleiben. Aus diesem Grund habe ich wieder auf jegliches „Zahlenmaterial“ verzichtet: Mein

Motto lautet ja immer - „Essen ist zum Essen da, nicht zum Rechnen und Analysieren.“ Die Rezepte SIND berechnet und keto-kontrolliert - ich nehme diese Arbeit meinen Leser(inne)n ab.

Zur besseren Übersicht gibt es wieder das bewährte Ampelsystem:

Grüne = bis 3g KH pro angegebener Portion
Rezpete

Gelbe = bis 6g KH pro angegebener Portion
Rezepte

Rote = bis 8g KH pro angegebener Portion
Rezepte

Wer allerdings gerne exakte Zahlen haben möchte, dem sei es freigestellt die Rezepte nachzurechnen. Sehr wohl können die Informationen und Rezepte auch allen anderen an der Ketogenen Ernährung interessierten Personen nützlich sein! Denn diese kann soviel mehr als „nur“ eine von vielen Abnehm-Diäten zu sein! Eine eigene Auflistung zeigt z. B. auch, wie man mit dieser Kost zunehmen kann (für Leute und Patienten, die das wünschen).

Nun wünsche ich viel Spaß beim Studieren der Lektüre und ein erfolgreiches Umsetzen der Ketogenen Ernährung!

Die Ketogene Ernährung

Die Ketogene Ernährung ist für den Menschen eine physiologisch hochwertige Ernährungsform mit zahlreichen Vorteilen. In der Folge zeige ich Ihnen nach einigen erklärenden Zeilen Schritt für Schritt auf, wie Sie in die „ketogene Stoffwechsellage“ gelangen und diese auch halten können. Vertiefendere Informationen über die medizinische Wirkung der Ketogenen Ernährung, ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit und weitere Rezepte finden Sie im Buch „Keto Info - Glutenfrei. Sojafrei. Wissen!“ (Dr. V. Fux; Daniela Pfeifer; ISBN: 978-3-7412-8065-8) Oftmals wird behauptet, dass der ketogene Stoffwechsel für den Körper eine Belastung darstellt, da ein Fastenzustand – also eine Notsituation – „vorgegaukelt“ wird. Tatsächlich ist aber die extrem kohlenhydratreduzierte Ernährung unser eigentliches „Ernährungsprogramm“. Millionen von Jahren lebten Hominiden als Jäger und Sammler ohne Getreide, stärkehaltigem Gemüse, massenhaft Obst etc., bei reichlich Bewegung. Auch unsere ersten Lebensmonate leben wir ganz physiologisch in Ketose: Säuglinge verwerten so die hochwertigen Fette der Muttermilch optimal – es kommt zu der wichtigen Hirnentwicklung (das Hirnvolumen verdreifacht sich im ersten Lebensjahr!), sowie einer Steigerung der Immunabwehr.

Die Ketose ist somit auch evolutionsbiologisch betrachtet ein völlig natürlicher Zustand!

Was ist nun der Unterschied zwischen einer kohlenhydratreduzierten Ernährung („LowCarb“) und der Ketogenen Ernährung?

Der Unterschied liegt in der Energiequelle für den Körper und der Effektivität der gewonnenen Energie: Als Energiequellen können dem Körper Glukose (= üblich bei einer „HighCarb“ Ernährung), Fettsäuren (= bei Ketogener Ernährung) und zu einem sehr geringen Teil auch Aminosäuren aus Proteinen zur Verfügung stehen. Bei einer LowCarb-Ernährung verwendet der Körper sowohl Glukose (z. B. für das Gehirn) als auch Fettsäuren zur Energiegewinnung. Bei der Ketogenen Ernährung hingegen ausschließlich Fettsäuren, die teilweise in Ketonkörper umgebaut werden.

Die „Ausbeute“ aus den beiden Haupt-Energiequellen ist sehr unterschiedlich: Aus der Fettsäureverbrennung bzw. der Verwertung von Ketonkörpern kann der Körper bis zu viermal mehr Energie gewinnen, als aus der herkömmlichen Glukoseverbrennung! Das ist auch der Grund, warum viele Hochleistungssportler sich vermehrt auf die Ketogene Ernährung einlassen.

Welche positiven Auswirkungen hat die Ketogene Ernährung?

- » verminderter oxidativer Stress durch den reduzierten Sauerstoffbedarf bei der Verbrennung von Ketonkörpern
- » geringe Bildung von freien Radikalen bei Verbrennung von Ketonkörpern (= „saubere“ Verbrennung“)
- » Blutzuckerspiegel und Insulinspiegel dauerhaft in der Norm und stabil
- » dadurch weniger Hunger, Heißhunger auf Süßes und kein Aufbau von Fettzellen aus einem Zuviel von Kohlenhydraten
- » Neuroprotektive Wirkung (= Schutz von Nervenzellen)
- » Verbesserte Hirnleistung

(Ketonkörper liefern der Gehirnzelle 25% mehr Energie als Glukose)

- » Verminderung von Wassereinlagerungen (Insulin bzw. Glukose speichern Wasser)
- » und dadurch Einfluss auf den Blutdruck (sinkt durch die vermehrte Wasserausscheidung)
- » Ketogene Ernährung mit hochwertigen Fetten wirkt entzündungshemmend
- » Harmonisierung des gesamten Hormonhaushaltes, des Stoffwechsels usw.
- » Vorbeugung klassischer Erkrankungen, die durch einen zu hohen Kohlenhydratkonsum entstehen können: Insulinresistenz, Übergewicht, Diabetes Mellitus Typ II, metabolisches Syndrom uvm.
- » schnellere Regeneration nach Anstrengungen und Sport
- » Hohes Energiepotential beim Training

Weitere Vorteile und Details dazu finden Sie im Buch „Keto Info – Glutenfrei. Sojafrei. Wissen!“ (ISBN: 978-3-7412-8065-8)

Was sind Ketonkörper?

Die Ketonkörper entstehen bei einem niedrigen Blutglukose- und Insulinspiegel als Nebenprodukt der Fettverbrennung in der Leber. Der Körper verwendet dazu entweder eigenes Fettgewebe (führt zu Gewichtsreduktion) oder das mit der Nahrung in größeren Mengen aufgenommene Fett. Ketonkörper werden von der Leber ins Blut abgegeben und dienen zahlreichen Geweben (besonders dem Zentralnervensystem) zur Energiegewinnung.

Die vom Körper gebildeten Ketonkörper sind:

- » beta-Hydroxybutyrat (BOHB), kann im Blut nachgewiesen werden
- » Acetoacetat (wird aus BOHB gebildet), kann im Urin nachgewiesen werden (nur am Anfang der Umstellung, siehe - Messmethoden - Seite →)
- » Aceton (wird aus BOHB gebildet), kann im Atem nachgewiesen werden. Aceton ist auch für den kurzzeitigen süßlichen Mund- und Schweißgeruch verantwortlich. Diese „Nebenerscheinung“ der Ketose verschwindet aber nach wenigen Wochen.

Die Bildung der Ketonkörper wird schon durch kleine Mengen Insulin oder Glukose unterbunden. Deshalb ist es notwendig, die Menge der über die Nahrung zugeführten Kohlenhydrate genau zu limitieren. Auch die Zufuhr von zuvielen Proteinen (= Eiweißen) kann einen geringen Insulianstieg und dadurch eine Unterbrechung der Ketose hervorrufen. Inwiefern künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe die Ketose beeinflussen ist individuell sehr verschieden und sollte selbst ausgetestet werden (siehe - Messmethoden - Seite →)

Wie wirken Ketonkörper?

Ketonkörper sind ein „Supertreibstoff“ mit besonders hoher Energieeffizienz. Sie liefern dem Körper 25% mehr Energie als Glukose. Es entsteht eine einfache und saubere Verbrennung in den Mitochondrien (= Zellkerne). Dabei werden weniger freie Radikale als bei der Glukoseverbrennung gebildet.

Es entsteht ein hoher Nutzen für die Zellen, die Organe und den Organismus. Der Sauerstoffverbrauch ist bei der Energiegewinnung aus Ketonkörper geringer. Die neuroprotektive Wirkung ist besonders bedeutend: Unter der Ketogenen Ernährung werden die Reizleitungen der

Nervenzellen verbessert, diese werden mit Energie versorgt, ohne dabei auf Insulinrezeptoren angewiesen zu sein. Das kommt besonders Leuten mit degenerativen Nervenerkrankungen (ALS, Parkinson aber auch Alzheimer) zugute.

Ketose versus Ketoazidose

Oftmals ist selbst Fachleuten der Unterschied zwischen Ketose und Ketoazidose nicht bekannt:

Die Ketose ist ein physiologisch völlig normaler Stoffwechszustand, der aufgrund eines dauerhaft normal-niedrigen Blutzucker- und Insulinspiegels eintritt.

Die metabolische Ketoazidose hingegen ist ein hoch pathologischer Zustand, der bei Diabetikern (!) aufgrund eines zu hohen Blutzuckerspiegels hervorgerufen wird. Dieser ist wiederum auf eine lange bestehende Insulinresistenz zurückzuführen. Die physiologische Ketonkörperproduktion entgleist vollkommen!

Bei der Ketoazidose sind also Blutzucker- UND Insulinwerte erhöht - es kommt zu einer Überproduktion von Ketonkörpern die nun eine massive Verschiebung des Blut-pH-Wertes verursacht. Dies führt in kurzer Zeit zum Koma bzw. Tod.

Der Blutketonspiegel bei ernährungsinduzierter Ketose erreicht höchstens 8mmol/l;

Bei der pathologischen Ketoazidose liegen Ketonwerte von ca. 25mmol/l vor.

Diese Werte kann man mit der ketogenen Ernährung (auch als Diabetiker) NICHT erreichen!

Wie gewinnt man Energie aus den Ketonkörpern?

Die Energiegewinnung aus Fettsäuren erfolgt in zwei Schritten:

Erstens der Ketogenese in der Leber, wobei Fettsäuren in Ketonkörper „umgebaut“ werden und zweitens der Ketolyse in den Zellen, wo die Ketonkörper zu purer Energie werden. Dabei entsteht mindestens doppelt soviel Energie (ATP = Adenosintriphosphat) wie bei der Glukoseverbrennung.

Fettsäuren können im Gehirn nicht direkt zur Energiegewinnung verwendet werden: Diese sind relativ groß und nicht wasserlöslich - sie würden als Fett-Tröpfchen die Blut-Hirnschranke nicht passieren können. Als kleine, wasserlösliche Ketonkörper hingegen können sie im ganzen Körper verteilt und genützt werden.

Der Ketonstoffwechsel ist für den Körper auch sehr einfach: Er benötigt dazu nur drei Enzymschritte - für den Glukosestoffwechsel benötigt er hingegen 11.

Voraussetzung für diesen Stoffwechsel ist aber die Ketolysefähigkeit des Körpers: Diese muss er sich wieder „antrainieren“ - jahrzehntelanger Kohlenhydratkonsum haben die benötigten Enzyme quasi in den Winterschlaf geschickt.

Sobald dieses „Training“ abgeschlossen ist (siehe - Wie reaktiviert man die Ketoadaptation? - Seite [→](#)), ist man „ketoadaptiert“. Das bedeutet, der Körper kann - je nach zur Verfügung stehender Energiequelle - zwischen Glukose- und Ketonstoffwechsel nahtlos wechseln.

Das ist besonders bei Sportler sehr wirksam: Sie verbrauchen in der Hochleistungsphase erstmal ihre Glykogenspeicher (= kleine Kohlenhydratreserven in der Muskulatur und in der Leber) und wechseln dann - sobald diese verbraucht sind - auf die wesentlich größeren

Fettspeicher um ihre Energie zu gewinnen! Immerhin liefert einem gut trainierten Sportler Glykogen „nur“ ca. 3.000 kCal Energie, seine Fettreserven aber 40.000 kCal (siehe - Phinney und Volek)! Ist der Sportler NICHT ketoadaptiert, dann kann er (aus Mangel an Enzymen) auf dieses gewaltige Energiepotential nicht zurückgreifen!

Keto Basics

Glutenfrei. Sojafrei. Simple!

Wie reaktiviert man die Ketoadaptation?

Als Baby und Kleinkind ist es für den Körper absolut nichts Ungewöhnliches zwischen den beiden Energielieferanten Glukose und Fettsäuren abzuwechseln. Durch die immer noch üblichen Ernährungsempfehlungen, die bis zu 60% des Energiebedarfes mit Kohlenhydraten abdecken sollen, „verlernte“ der Körper nach und nach rasch auf seine Fettspeicher zurückzugreifen. Dies ähnelt nicht genutzter Muskulatur: Sie bildet sich zurück. Will man die Energiegewinnung aus Fetten wieder aktivieren, so ähnelt das einem Trainingsbeginn eines Nicht-Sportlers für einen Marathon - Muskelkater garantiert!

In den ersten Tagen der Ernährungsumstellung kann es zu folgenden Symptomen kommen:

- » Mundgeruch (fruchtig/säuerlich)
- » intensiver Uringeruch
- » zittern, schwitzen

- » Herzrasen
- » Sehstörungen
(Energienmangel: Die Retina ist schwer zuckerabhängig, zuerst wird Gehirn versorgt)
- » Verwirrtheit
- » Schwindel
- » Kopfschmerzen (meist durch kurzzeitigen Mineralstoff- und Salzverlust)
- » trockener Mund (Ketose = diuretischer Effekt)
- » „grippig“ fühlen
- » Müdigkeit, Erschöpfung

Umgangssprachlich werden diese Symptome als „Keto-Grippe“ bezeichnet. Wie lange diese Umstellung dauert ist vom Alter, Intensität der Umstellung, Verfassung und vorangegangener Ernährung abhängig. Ist der Körper die LowCarb-Ernährung gewöhnt, stellt er sich etwas schneller um als ein HighCarb-belasteter Körper. Allgemein kann man sagen, dass sich diese Symptome ca. 2-3 Wochen mehr oder weniger stark bemerkbar machen. Für eine stabile Ketoadaptation muss man mit einer konsequenten Umstellungsdauer von 3-5 Monaten rechnen.

Tipp: Nehmen Sie sich in der ersten Woche der Ernährungsumstellung keine anstrengenden Tätigkeiten vor – weder sportlich/körperlich noch geistig. Gönnen Sie dem Körper Zeit und Ruhe um sich schneller zu adaptieren! Zur Linderung der Nebenwirkungen sollte viel Wasser, Kräuter-, Basen- und/oder grüner Tee getrunken werden. Empfehlenswert ist auch das reichliche Verzehren von gesalzenen Kraftsuppen (Hühner- und/oder Rinderkraftbrühen, Knochensuppen). Zudem empfiehlt es sich auch vermehrt Eier in den Speiseplan aufzunehmen (deren Cholingehalt unterstützt die Leber bei der Fettverbrennung) und man kann auch einfache

Entgiftungsmethoden zusätzlich anwenden
(Basen/Bittersalzbäder, Ölziehen, Einlauf...).

Nach der Umstellung sind Sie körperlich und geistig merkbar fitter!

Was sind die Anzeichen einer erfolgten Ketoadaptation:

- » mehr Energie
- » Euphorie
- » klareres Denken, kein „Brain-Fog“
- » höhere Belastbarkeit
- » schnellere Regeneration nach sportlicher Belastung
- » weniger Schlafbedürfnis, tieferer Schlaf

Man beobachtet 3 Phasen der Ketoadaptation:

1. Phase: Besonderheit ist der starke Gewichtsverlust. In der ersten Woche wird vermehrt Extrazellulärflüssigkeit und Glykogen abgebaut. Die wasserbindende Wirkung von Insulin fällt durch die stark kohlenhydratreduzierte Ernährung weg. Wieviel Gewicht man verliert, unterscheidet ganz individuell – abhängig von Alter, Ausgangsgewicht und Geschlecht. Diese ersten 7-10 Tagen können für Einsteiger aufgrund der Zuckerentwöhnung äußerst unangenehm sein: Es kann zu unangenehmen Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen, Verstopfung etc. kommen.

2. Phase: Hier kommt es für ca. 1-2 Wochen zu einem geringeren oder gar keinem Gewichtsverlust – der Körper muss ein neues Gleichgewicht zwischen Wasserhaushalt und Glykogenaufbau (welches ja immer noch produziert wird) finden. Auch hier kommt es zu individuellen

Unterschieden wie lange diese Phase dauert - manche bemerken sie auch gar nicht.

3. Phase: Nun beginnt der Körper dauerhaft eingelagertes Fett zu verbrennen. Das Gewicht reguliert sich langsam aber stetig nach unten- kürzere Plateauphasen kommen jedoch immer wieder vor. Dauert das Gewichtsplateau länger als z. B. 2-3 Wochen an, kann man 3-5 Tage Fettfasten einschieben (siehe - Fettfasten - Seite →).

Wer keinen Gewichtsverlust als Ziel hat bzw. diesen auf alle Fälle vermeiden möchte (Leistungssportler, chronisch Kranke, sehr schlanke Personen....) hält sich bitte an die „Tipps zum Zunehmen“ (siehe - Tipps für einen besseren Zunahmeerfolg - Seite →).

Wie kann man „Ketose“ messen?

Eines gleich vorweg: Es ist nicht das Ziel ständig bestimmte Ketonwerte zu messen! Früher oder später „merkt man“, ob man in Ketose ist oder nicht. Zu Beginn ist es aber oft hilfreich sich dabei zu beobachten und zu kontrollieren - auch um sich zu motivieren!

Es gibt verschiedene Messmethoden:

- » „Ketostix®“: hierbei wird überschüssiges Acetoacetat im Urin gemessen. Diese Methode ist aber nur am Anfang aussagekräftig. Der Körper lernt mit der Zeit das Acetoacetat besser zu verwerten und in BOHB und Aceton umzubauen. Dadurch bleibt kaum noch überschüssiges Material übrig, welches im Urin nachweisbar wäre. Man würde also ein negatives Testergebnis erhalten, obwohl man in Ketose ist. Zu diesem Zeitpunkt sollte man auf die Blutketonmessung oder die Atemketonmessung umsteigen. Erhältlich sind

diese Urinsticks unter dem Namen „Ketostix®“ in der Apotheke.

- » Messung über die Atemluft: Hier wird der Acetongehalt im Atem gemessen. Die derzeit dazu erhältlichen Geräte (z. B. „Ketonix®“) sind relativ teuer (ca. € 150,- Stand 2016) und erst ab tieferer Ketose sehr genau. Allerdings ist die Methode auf Dauer günstiger (da keine Sticks nachgekauft werden müssen; „Ketonix®“ lässt sich hundertfach wiederverwenden ohne jegliches Verbrauchsmaterial) und auch weniger invasiv (keine wunden Fingerkuppen).
- » Blutketonmessung: Hier wird der Konzentration an BOHB (beta-Hydroxybutyrat) im Blut gemessen (Messung an der Fingerkuppe). Für diesen Zweck verwendet man Blutzuckermessgeräte, die ein klassisches Diabetikerbedarfsmittel sind und, neben dem Blutzucker auch die Ketonwerte herausfiltern können (z. B. „FreeStyle - Precision Neo“ von Abbott GesmbH oder der „GlucoMen® LX Plus“ von A. Menarini Diagnostics). Diese Messgeräte zeigen sowohl bei flacher als auch bei tiefer Ketose verlässliche Werte. Allerdings sind die dafür benötigten Teststreifen etwas teurer (€ 2-4,-/Stick). Diese Methode ist dafür sicher die Genaueste und Aussagekräftigste von den Angeführten.

Ich bevorzuge die Blutmessmethode und empfehle die Werte anfangs mindestens zweimal täglich zu kontrollieren und zu protokollieren: In der Früh am Besten gleich nach dem Aufstehen und Abends vor dem zu Bett gehen. Der Wert am Morgen ist üblicherweise niedriger als der abendliche, da in der Nacht die Ketonkörper für die Körperfunktionen verbraucht werden. Der Abendwert sollte daher deutlich höher sein! Grund dafür: Über die Ernährung wurden Ketonkörper aufgebaut, die nun messbar sind.

Werte:

- » bei weniger als 0,5mmol/l: Deutlich keine Ketose
- » 0,5–1,5mmol/l: Beginnende Ketose, noch nicht optimal aber bereits erfolgreiche Gewichtsregulation
- » 1,5–3mmol/l: Optimale Ketose für Gewichtsregulation und Leistungssteigerung
- » über 3mmol/l: für Gewichtsregulation nicht nötig – aber therapeutisch sinnvoll! (Krebs, MS, Alzheimer...)

Natürlich sind für „Tüftler“ weitere Messungen vor allem nach den Mahlzeiten alle 60–90 Minuten interessant: So kann man seine eigene Kohlenhydrat-Schwelle feststellen. Zudem kann man mit dieser Methode auch feststellen, welche Art von Kohlenhydraten vom Körper eher toleriert werden ohne aus der Ketose zu fallen. Diese Details sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich!

Kohlenhydrattoleranzgrenzen können von 10g Kohlenhydraten (KH) bis zu 100g (sehr selten) pro Individuum schwanken! Hat man „seine“ Grenze festgestellt, erweitert (oder limitiert) sich der tägliche Speiseplan. Außerdem ist es sinnvoll ab und an den Blutzuckerspiegel zu kontrollieren (= selbes Gerät, günstigere Messstreifen): Der Nüchternblutzuckerspiegel – also jener in der Früh nach dem Aufstehen – sollte unter 90mg/dl sein. So kann man auch einzelne Speisen kontrollieren, ob diese auch wirklich ketotauglich waren: ca. 60–90 Minuten nach dem Verzehr sollte der Blutzucker gemessen werden. Dieser sollte nicht über 100mg/dl steigen. Wichtig ist es, seine individuelle KH-Schwelle kennenzulernen und welche speziellen KHs GENAU die Ketose negativ beeinflussen! Oftmals macht nicht die Menge, sondern die Art der KHs den bedeutenden Unterschied aus.