

LERNEN EINFACH GEMACHT



# Keto

für  
**dummies**<sup>®</sup>



Mit  
ketogener Ernährung  
Gewicht verlieren und  
gesünder leben

Wie durch die Keto-Diät  
Cholesterinwerte, Blutdruck und  
Blutzucker stabilisiert werden

Mit 55 einfachen  
Rezepten

**Rami Abrams**  
**Vicky Abrams**

# Keto für Dummies

## Schummelseite

---

### CHECKLISTE FÜR DIE ERSTEN KETO-SCHRITTE

Die ketogene Ernährung – oder kurz »Keto« – schraubt den Kohlenhydratanteil stark herunter, sehr stark. Wenn Sie daran denken, Keto auszuprobieren, sollten Sie sich gut vorbereiten.

Die folgende Checkliste für Keto-Anfänger bietet dafür einen guten Einstieg:

- ✓ **Bereiten Sie die Küche vor.** Bei einer drastischen Ernährungsumstellung sollten Sie alles aus Kühl- und Gefrierschrank und Küchenschränken räumen, was Sie nicht essen dürfen. Das kann eine Weile dauern. Nehmen Sie sich einen Nachmittag Zeit, alles durchzuschauen und entsprechend auszusortieren.
- ✓ **Sind Sie die einzige Person im Haushalt,** die mit Keto beginnt, müssen Sie sich etwas einfallen lassen, wie Sie Ihre Nahrungsmittel von denen trennen, die Sie nicht essen dürfen. Dabei kommt es darauf an, dass Sie bei der Vorbereitung Ihrer Mahlzeiten möglichst nicht mit den Zutaten in Berührung kommen, die Sie in Versuchung führen könnten.
- ✓ **Die Keto-Grippe verhindern.** Viele Keto-Anfänger machen die sogenannte Keto-Grippe durch, wenn Sie sich weitgehend von Kohlenhydraten verabschieden und wesentlich mehr gesunde Fette essen. Der damit verbundene Abbau der Glucose- und Glykogenvorräte führt zu einem vermehrten Wasser- und Elektrolytverlust und kann ein paar Tage lang grippeähnliche Symptome verursachen. Sie können die Symptome reduzieren oder sogar ganz verhindern, indem Sie viel trinken und Ihre Elektrolyte durch die Einnahme eines guten Multivitaminpräparates kontinuierlich auffüllen. Wenn Sie dazu noch für ausreichenden, erholsamen Schlaf sorgen, kann der Übergang auch relativ unauffällig verlaufen.
- ✓ **Lassen Sie es langsam angehen.** Stellen Sie sich den Übergang von der herkömmlichen westeuropäischen Ernährung auf Keto wie eine drei Meter hohe Wand vor. Wenn Sie noch bis sonntags jede Menge Kohlenhydrate essen und montags plötzlich nur noch ein Händchen voll, ist das eine ganz schöne Umstellung. Wenn Sie in der Woche vor dem »offiziellen« Beginn der ketogenen Ernährung schrittweise weniger Kohlenhydrate essen und durch mehr gesunde Fette ersetzen, ist das so, als würden Sie einen Treppe bauen, um

diese Mauer zu überwinden – die einzelnen Schritte sind sehr viel leichter.

Weil Sie Zucker meiden, werden Sie zunächst sehr viel weniger süße Geschmackserlebnisse haben. Machen Sie sich eine Liste mit keto-freundlichen Desserts, damit Sie Ihren Appetit auf etwas Süßes befriedigen können, wenn Sie Heißhunger darauf verspüren.

✓ **Denken Sie daran, was Sie verringern (Kohlenhydrate) und was Sie hinzufügen (Fette) müssen.** Keto ist eine vollständige Ernährungsumstellung, bei der es gelegentlich vorkommen kann, dass man sich nur darauf konzentriert, was man weglassen (Kohlenhydrate) oder wovon man mehr essen soll (Fette). Sie müssen beides ausbalancieren. Wenn Sie nur Kohlenhydrate verringern, werden Sie ständig Heißhunger haben und schließlich unkontrolliert Zwischenmahlzeiten einschieben. Das wird Sie mit Sicherheit aus der Ketose werfen. Stocken Sie dagegen nur Ihren Fettkonsum auf, drosseln Sie möglicherweise die Kohlenhydratzufuhr nicht genug. Das kann Ihren angestrebten Gewichtsverlust schmälern oder ganz zunichtemachen.

✓ **Was Sie messen und was Sie ignorieren müssen.** Mehrere Studien haben bestätigt, dass Leute, die darauf achten, was sie essen (indem sie etwa Kalorien oder Makronährstoffe zählen) und wie viel sie wiegen, erfolgreicher abnehmen. Man kann jedoch auch zu viel auf Zahlen schauen und sich davon kontrollieren lassen. Das sollten Sie vermeiden.

Ihr Wasserhaushalt kann zu Gewichtsschwankungen von eineinhalb bis zwei Kilo am Tag führen. Denken Sie daran, wenn Sie morgens auf die Waage steigen. Messen Sie Ketone, vergessen Sie nicht, dass die Urin-Teststreifen nur *überschüssige* Ketone messen. Es ist also möglich, dass Ihnen nur ein sehr geringer Wert angezeigt wird oder gar keiner. Trotzdem können Sie sich im Zustand der Ketose befinden. Alle diese Zahlen und Werte sind nur Anzeichen, die es Ihnen ermöglichen, langfristigen Fortschritt zu verfolgen. Sie sollten sich jedoch in keiner Weise kurzfristig davon entmutigen lassen.

✓ **Sprechen Sie mit Familie und Freunden.** Eine solche drastische Veränderung einzuleiten, ist aufregend. Darüber *sollten* Sie eigentlich mit anderen Leuten reden! Offene Gespräche mit Familie und Freunden haben aber noch andere Vorteile. Zum einen werden Sie weniger geneigt sein, zu mogeln, wenn Ihr Umfeld weiß, dass Sie mit Keto anfangen. Zum anderen vermeiden Sie peinliche Szenen bei Einladungen, wenn Sie erst bei einer Feierlichkeit damit herausrücken, dass Sie bestimmte Dinge nicht mehr essen.

Schämen Sie sich nicht für Ihre Entscheidung – stehen Sie dazu! Sie tun etwas Wichtiges für Ihre Gesundheit und sollten sich darüber

freuen, sich ketogen zu ernähren!

## KETO-FREUNDLICHE NAHRUNGSMITTEL

Es gibt zahlreiche köstliche keto-freundliche Nahrungsmittel, aber manchmal hilft es, kurz nachschauen zu können, was man essen darf und was nicht. Für den Anfang haben wir hier die wichtigsten Nahrungsmittelkategorien zusammengestellt, aus denen Sie Ihre ketogene Ernährung bestreiten können:

- ✓ **gesunde Öle und Fette:** Butter, Ghee, Olivenöl, Avocados, Fischöl, Leinsamen, Chiasamen, Kokosöl und sogar Schmalz und fetter Speck.
- ✓ **Meeresfrüchte und Fisch:** Fast alles in dieser Kategorie ist gut geeignet. Sie müssen nur auf die Zubereitung achten (zum Beispiel kein Paniermehl). Meeresfrüchte aus freier Wildbahn sind am besten! Sehr gut sind unter anderem Thunfisch, Lachs, Buntbarsch, Shrimps, Kabeljau, Tintenfisch, Heilbutt und Seebarsch.
- ✓ **Fleisch:** Alle Fleischsorten sind geeignet, einschließlich Huhn, Lamm, Kalbfleisch, Schwein und Rind. Wenn Sie die Wahl haben, ist Fleisch in Bioqualität grundsätzlich besser.
- ✓ **Gemüse:** Alle nicht stärkehaltigen Gemüse sind für Keto geeignet. Meiden Sie Kartoffeln, Fleischtomaten und Mais. Konzentrieren Sie sich auf Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Kürbis, Champignons, Gurken, Kirschtomaten, Zucchini, Zwiebeln und Knoblauch.
- ✓ **Eier:** Eier gehören zu Ihren besten Freunden, und nicht etwa nur das Eiweiß! Genießen Sie das ganze Ei, schließlich steckt im Dotter der ganze Geschmack!
- ✓ **Milchprodukte (besonders mit vollem Fettgehalt):** Milch selbst enthält Zucker und sollte nur eingeschränkt verwendet werden. Die meisten anderen Milchprodukte sind jedoch unbegrenzt in der ketogenen Ernährung verwendbar. Verschiedene Käsesorten (besonders Hartkäse), Sahne und Crème double, Naturjoghurt und Butter sind in der ketogenen Ernährung allgegenwärtig. Ungesüßte Mandelmilch ist ein hervorragender Ersatz für Kuhmilch.
- ✓ **Nüsse und Samen:** Essen Sie nicht zu viel davon, aber Walnüsse, Mandeln, Cashews, Sonnenblumenkerne und Macadamianüsse sind Leckereien, die Sie bedenkenlos in Ihre Liste aufnehmen können!
- ✓ **Ersatzmehle:** Geben Sie das Backen nicht auf, nur weil Sie weniger Kohlenhydrate essen! Experimentieren Sie mit gemahlenden Mandeln, Leinsamenmehl, Mandelmehl und Kokosnussmehl.

- ✓ **Beeren:** Das meiste Obst steht nicht auf der Keto-Liste, viele Beeren dagegen schon! Sie müssen zwar auf die Menge achten, aber Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren und Brombeeren sind alle willkommen. Ebenfalls keto-freundlich sind Zitronen und Limetten, die ein wenig frischen Pep in Ihre neue Ernährungsweise bringen.
- ✓ **Zuckeralkohole und andere Süßungsmittel:** Zu den besten künstlichen Süßungsmitteln zählen Mönchsfrucht, Erythrit, Stevia, Truvia und Xylit. Da sie sich geringfügig voneinander unterscheiden, müssen Sie für Ihren morgendlichen Kaffee unter Umständen etwas anderes wählen als zum Backen.

## KETO-FREUNDLICHE SNACKS

Wenn Sie möglichst nicht in Versuchung geraten wollen, kann eine umfassende Liste keto-freundlicher Zwischenmahlzeiten und Snacks nützliche Dienste leisten.

- ✓ **Zwischenmahlzeiten ohne Vorbereitung:** Samen, Schweineschwarte, Hummus, vollfette Schmelzkäseeecken, Seetang, dunkle Schokolade, Käsewürfel, Kakaonibs, Trockenfleischstreifen (Jerky; aber zuckerfrei!), Kirschtomaten, Nüsse, Avocados, Gewürzgurken, Sardinen, Oliven, Nussbutter
- ✓ **Zwischenmahlzeiten mit Vorbereitung:** »Bulletproof« Kaffee, kalte Schinken-Käse-Röllchen, frittierte grüne Bohnen, Schokoladen-Avocado-Pudding, hartgekochte Eier, Jalapeño-Popper, Guacamole, Keto Lava Cake, Schinkenspeck, Sellerie mit Frischkäse (Doppelrahmstufe), Grünkohlchips, gefrorene Beeren, Backschokolade, Protein-Shakes, Gurkenboote, zuckerfreie Eiscreme

## KETO-FREUNDLICHE ALKOHOLISCHE GETRÄNKE

Ja, Sie können im Rahmen der ketogenen Ernährung durchaus Alkohol trinken! Sie sollten es zwar mit den Mengen nicht übertreiben, aber es gibt keinen Grund, Alkohol völlig aus Ihrem Leben zu verbannen. Meiden sollten Sie im Allgemeinen süße Weine, »normales« Bier und die zuckerhaltigen Säfte und Sirupe, die üblicherweise in Cocktails oder anderen Mixgetränken verwendet werden. Vergessen Sie nicht, dass Alkohol Kalorien enthält und Ihrer Gesundheit schadet. Wenn Sie versuchen, abzunehmen und gesünder zu werden, wird der Konsum von Alkohol Ihren Fortschritt verlangsamen. Denken Sie daran, wenn Sie sich die folgende – sicher nicht erschöpfende –

Liste der geeigneten Optionen anschauen, damit Sie für Ihren nächsten Abend auf der Piste vorausplanen können:

- ✓ **keto-freundliche Spirituosen:** Cognac, Wodka, Brandy, Tequila, Scotch, Gin, Rum, Whiskey
- ✓ **keto-freundliche Weine:** Merlot, Pinot Noir, Cabernet Sauvignon, Champagner, Pinot Grigio, Riesling, Sauvignon Blanc, Chardonnay
- ✓ **kohlenhydratarmes Bier:** Maisel Edelhofen Diät Pilsner, Köstritzer Diät Pils, Sternquell Diät Pils, DAB Diät Pils, Freibergisch Diät Schankbier, Henninger Diät Pils, Feldschlößchen Diät Pilsener, Paulaner Diät Bier,
- ✓ **Keto-Mixer und Durstlöcher:** kohlenensäurehaltige, zuckerfreie Diätgetränke, etwa Bitter Lemon, Tonic und Ginger Ale, Mineralwasser, zuckerfreie Energiedrinks



Rami Abrams und Vicki Abrams

**Keto**

**für  
dummies®**

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Hartmut Strahl  
Fachkorrektur von Dr. Sandra Krüger

**WILEY**  
WILEY-VCH GmbH

## **Keto für Dummies**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2020

© 2020 WILEY-VCH Weinheim

Original English language edition Keto Diet For Dummies © 2019 by Wiley Publishing, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley and Sons, Inc.

Copyright der englischsprachigen Originalausgabe Keto Diet For Dummies © 2019 by Wiley Publishing, Inc. Alle Rechte vorbehalten inklusive des Rechtes auf Reproduktion im Ganzen oder in Teilen und in jeglicher Form. Diese Übersetzung wird mit Genehmigung von John Wiley and Sons, Inc. publiziert.

Wiley, the Wiley logo, Für Dummies, the Dummies Man logo, and related trademarks and trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley & Sons, Inc. and/or its affiliates, in the United States and other countries. Used by permission.

Wiley, die Bezeichnung »Für Dummies«, das Dummies-Mann-Logo und darauf bezogene Gestaltungen sind Marken oder eingetragene Marken von John Wiley & Sons, Inc., USA, Deutschland und in anderen Ländern.

Das vorliegende Werk wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Autoren und Verlag für die

Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen  
sowie eventuelle Druckfehler keine Haftung.

Coverfoto: © Yulia Furman / [adobe.stock.com](https://www.adobe.com/stock)

Korrektur: Ilona Hauser, Frankfurt, Johanna Rupp,  
Wallstadt

Druck und Bindung

Print ISBN: 978-3-527-71766-8

ePub ISBN: 978-3-527-82836-4

# Über die Autoren

---

**Rami Abrams** und **Vicky Abrams** sind als Unternehmer im New Yorker Stadtteil Brooklyn tätig. Als sie im Jahr 2014 zum ersten Mal von der Keto-Diät hörten, waren sie zunächst verständlicherweise skeptisch gegenüber einem Ernährungsprinzip, das mehr Butter und Speck erlaubte als vollwertiges Getreide. Da ihre Neugier nun schon einmal geweckt war und sich nicht unterdrücken ließ, beschäftigten sie sich eingehend mit den Hintergründen der ketogenen Ernährung. Sie waren beeindruckt, als sie vom medizinisch begründeten Einsatz der Keto-Diät zur Behandlung von Krankheiten und als Mittel zur Gewichtskontrolle erfuhren, und entschlossen sich zu einem Selbstversuch. Innerhalb weniger Wochen bewegten sie sich stetig auf ihr Zielgewicht zu und fühlten sich besser als je zuvor.

Es war schön, dass sich die Waage scheinbar ohne große Anstrengung in die richtige Richtung bewegte. Die für die beiden größten Vorteile waren jedoch die stabile Energieversorgung und ein den ganzen Tag lang gleichbleibend klarer Kopf. Je weiter sie auf ihrer Keto-Reise vorankamen, desto beständiger und energiegeladener fühlten sie sich. Was als vorübergehendes Experiment begann, krepelte ihr Leben völlig um.

Rami und Vicky sind beide selbsterklärte »Gourmets«, die jede Gelegenheit nutzen, neue Gerichte und Kochtrends auszuprobieren. Auch wenn sie von der neuen fettorientierten Art zu kochen und den damit verbundenen Geschmackserlebnissen begeistert waren, stellten die beiden fest, dass sie viele ihrer alten Lieblingsspeisen vermissen. Auf der Suche nach der Quadratur des Kreises begannen sie, Möglichkeiten zu

erkunden, traditionelle Küchenkonventionen neu zu erfinden.

Ihre Versuche waren nicht immer von Erfolg gekrönt und führten unter anderem zu einigen unangenehmen akustischen Begegnungen mit Rauchmeldern, aber schließlich schafften sie den Durchbruch. Vicky behauptet gerne, dass man die meisten Lieblings Speisen auf irgendeine Weise neu erfinden kann, auch Nachspeisen. Bei einer Ernährungsweise, die völlig auf Zucker und schädliche Süßstoffe verzichtet, will das schon etwas heißen!

Anfang 2015 entwickelten Rami und Vicky die Website [tasteaholics.com](http://tasteaholics.com), auf der sie wissenschaftlich gestützte Artikel und selbst entwickelte Rezepte mit ansprechenden Fotos veröffentlichen und über ihre Fortschritte bloggen. Die Website wurde schnell als fundierte Keto-Quelle und Sammlung verlockender Rezepte bekannt. In ihrem zweiten Jahr starteten die beiden ihre beliebte Kochbuchreihe mit dem Namen *Keto in Five*. Die Rezeptsammlungen bauen auf drei einfachen Prinzipien auf: Jedes Gericht enthält maximal fünf Gramm Netto-Kohlenhydrate pro Portion, besteht aus maximal fünf Zutaten und lässt sich in fünf einfachen Schritten zubereiten. Ihre Projekte waren so erfolgreich, dass sie ihre normale Arbeit aufgeben und sich ganz auf Tasteaholics konzentrieren konnten.

Im Jahr 2017 stiegen die Abrams mit der Gründung des Unternehmens *So Nourished* in die Produktion kohlenhydratarmer Zutaten und Produkte ein. Dazu zählen unter anderem gesunde Zuckerersatzstoffe, kohlenhydratarme Brownies, Pfannkuchenteigmischungen und Sirup. Dazu erweiterten sie ihr Website-Angebot um Menüpläne,

Neuigkeiten zur ketogenen Ernährung und eine Keto-Diät-App.

Trotz eines strammen Arbeitspensums fanden die beiden genug Zeit für ihre beiden Lieblingsbeschäftigungen: Reisen und neue Gerichte ausprobieren. Im Laufe eines Jahres erkunden sie acht verschiedene Länder, kosten regionale Delikatessen und schreiben Blogartikel über das ketogene Leben und kohlenhydratarmer Rezepte aus aller Herren Länder. Und während gesunde Fette weiter die Welt erobern, widmen sich Rami und Vicky weiter der Aufgabe, die Vorteile der Ketose in allen Lebensbereichen zu verkünden.

# Inhaltsverzeichnis

## Cover

## Über die Autoren

## Einführung

Über dieses Buch

Törichte Annahmen über den Leser

Symbole, die in diesem Buch verwendet werden

Wie es weitergeht

## Teil I: Erste Schritte mit der ketogenen Ernährung

### Kapitel 1: Die ketogene Ernährung von Grund auf

Ketogene Ernährung: Was ist das?

Ist die ketogene Ernährung das Richtige für Sie?

Einen Schalter im Stoffwechsel umlegen

Die ersten Hürden überwinden

### Kapitel 2: Die Vor- und Nachteile der Keto-Diät

Die vielen Vorteile der ketogenen Ernährung

Mögliche Nachteile der ketogenen Ernährung

Grundsätzliches zu Fett und Cholesterin

### Kapitel 3: Was während der Ketose mit Ihrem Körper passiert

Einblicke in das flexible Energiesystem des Körpers

Dem Energiefluss entlang der Stoffwechselwege folgen

Sich auf Veränderungen einstellen

Herausfinden, ob Sie die Ketose erreicht haben

### Kapitel 4: Makronährstoffe unter der Lupe

Sich mit gesunden Fetten versorgen

Proteine: in Maßen statt in Massen

Unnötige Kohlenhydrate vermeiden

## **Teil II: Die ketogene Küche**

### **Kapitel 5: Keto-freundliche Lebensmittel einkaufen**

Raus damit: Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel loswerden

Her damit: Gesunde Fette, Proteine und Kohlenhydrate

### **Kapitel 6: Geeignete Getränke finden**

Grundsätzlich Wasser trinken

Kaffee oder Tee

Einen passenden Milchersatz finden

Alternativen zu Fruchtsäften und Limonaden

Ketogene Ernährung und Alkohol

### **Kapitel 7: Schritt für Schritt in die Ketose**

Ihre persönlichen Keto-Ziele

Makronährstoffe berechnen

Mahlzeiten planen und vorbereiten

Kleine Zwischenmahlzeiten, aber richtig

Verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte auffüllen

### **Kapitel 8: Den Nährstoffbedarf decken**

Nettokohlenhydrate zählen, nicht die Gesamtmenge

Die Proteinzufuhr drosseln

Vollfett statt fettreduziert

Elektrolyte auffüllen

Gesunde Öle für Ihre Diät

Ausreichend Ballaststoffe aufnehmen

### **Kapitel 9: Mit Genuss auswärts essen**

Keto-freundliche Restaurants wählen

Kohlenhydraten aus dem Weg gehen

Sich an Fetten und Proteinen satt essen

Besondere Wünsche äußern

Mahlzeiten keto-gerecht abändern

[Zuckerarme Getränke wählen](#)

[Bei Verwandten oder Freunden essen](#)

## **Teil III: Hindernisse überwinden**

### **Kapitel 10: Unerwünschte Nebenwirkungen**

[Das Schlimmste überstehen: Die Keto-Grippe](#)

[Anzeichen einer Ketoazidose](#)

[Spezifische Nebenwirkungen behandeln](#)

### **Kapitel 11: Sozialem Druck begegnen**

[Bei der Sache bleiben](#)

[Freunde mit auf die Reise nehmen](#)

[Mit Ihrem Arzt sprechen](#)

## **Teil IV: Die Vorteile voll ausnutzen**

### **Kapitel 12: Fasten**

[Die Vorteile des Fastens](#)

[Verschiedene Fastenmethoden ausprobieren](#)

[Die Nachteile des Fastens bei ketogener Ernährung einschränken](#)

### **Kapitel 13: Fit bleiben**

[Der Einfluss der Keto-Diät auf sportliche Aktivitäten](#)

[Die Makronährstoffe an den Sport anpassen](#)

[Das richtige Keto-Modell für Ihre Ziele](#)

[Die Trainingsroutine angleichen](#)

[Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen](#)

## **Teil V: Keto-Rezepte**

### **Kapitel 14: Keto-Frühstück zum Start in den Tag**

[Heidelbeer-Mandel-Pfannkuchen](#)

[Avocado-Toast](#)

[Waffeln mit Schokoladenstückchen](#)

[Frühstücks-Taco aus Käse](#)

[Erdbeer-Sahne-Shake](#)

[Mini-Quiches](#)

[Ziegenkäse-Frittata](#)

[Süßer Himbeer-Porridge](#)

## **Kapitel 15: Keto-Mittagessen**

[Hähnchen-Avocado-Salat](#)

[Cheeseburger-Crêpe](#)

[Hackfleischbällchen-Marinara-Auflauf](#)

[Cashew-Hähnchen-Pfanne](#)

[Cremiges Garnelen-Gemüse-Curry](#)

[Reichhaltiger Salatteller](#)

[Zitronen-Grünkohl-Salat](#)

[Hähnchen-Pizza-Auflauf](#)

## **Kapitel 16: Keto-Hauptmahlzeiten**

[Parmesan-Fleischbällchen mit Zucchini-Nudeln](#)

[Lachs mit Avocado-Limetten-Püree](#)

[Sautierte Schweinekoteletts mit Apfel](#)

[Extra knusprige Hähnchenschenkel](#)

[Rinderhackpfanne mit Brokkoli](#)

[Mediterrane Lammburger](#)

[In Tomatensoße pochierter Kabeljau](#)

[Soja-glasiertes Hähnchen](#)

## **Kapitel 17: Beilagen**

[Gerösteter Rosenkohl mit Parmesan](#)

[Cremiger Krautsalat](#)

[Blumenkohl-Püree mit gebräunter Butter](#)

[Curry-Grünkohl-Pfanne](#)

[Brechbohnen mit Zitronen-Rahm-Soße](#)

[Knoblauch-Pilze in Butter](#)

[Mit Käse überbackener Spargel](#)

## **Kapitel 18: Vorspeisen und Snacks**

[Käse-Chips und Guacamole](#)

[Pesto-Brotstreifen](#)

[Zucchini-Chips mit Kräuterdip](#)

[Mini-Caprese-Spießchen](#)

[Knusprige Zwiebelringe](#)

## **Kapitel 19: Wunderbares aus einem Topf**

[Filet-Steak mit knusprigem Grünkohl](#)

[Butternusskürbis-Suppe](#)

[Knusprige Schinken-Hühnchen-Pfanne mit Knoblauch-Spinat](#)

[Würstchen-Kraut-Topf](#)

[Gebratene Schweinekoteletts mit Pilzsoße](#)

[Cremiger Blumenkohl-Eintopf](#)

[Herzhafte Gemüsesuppe](#)

[Fleisch-Lasagne-Pfanne mit Zucchini-Nudeln](#)

## **Kapitel 20: Nachspeisen: Süßes zum Genießen**

[Erdbeer-Pfannkuchen mit Sahne](#)

[Einfacher Zimt-Tassenkuchen](#)

[Cremige Cookie-Mousse](#)

[Kürbis-Pudding](#)

[Zitronen-Wackelpudding-Kuchen](#)

[Limetten-Pannacotta](#)

[Bananen-Mandel-Muffins](#)

[Minze-Schokosplitter-Eis](#)

[Avocado-Schokoladen-Mousse](#)

[Mandel-Toffee-Brownies](#)

[Bananen-Pudding](#)

## **Teil VI: Der Top-Ten-Teil**

### **Kapitel 21: Zehn Vorteile der Ketose**

[Der Gewichtsabnahme Beine machen](#)

[Den Blutzucker stabilisieren](#)

[Das Energieniveau steigern](#)

[Den Cholesterinwert senken](#)

[Den Blutdruck senken](#)

[Besser schlafen](#)

[Heißhungergefühle loswerden](#)

[Optimal aussehen](#)

[Die Stimmung heben](#)

[Entzündungen im Keim ersticken](#)

## **Kapitel 22: Zehn gesunde Fettquellen**

[Avocado/Avocadoöl](#)

[Ghee](#)

[Kokosöl](#)

[Olivenöl](#)

[Mandeln](#)

[Biorindfleisch](#)

[Mittelkettige Triglyceridöle](#)

[Fetthaltiger Fisch](#)

[Hanfsamen](#)

[Nussbutter](#)

## **Kapitel 23: Fast zehn Keto-Ressourcen**

[Foodpunk](#)

[Debinet](#)

[Eatsmarter](#)

[Tasteaholics](#)

[Peter Attia](#)

[Primal State](#)

[KetoMeals](#)

[Facebook-Keto- und Low-Carb-Gruppen](#)

[Keto-Apps](#)

**Stichwortverzeichnis**

**End User License Agreement**

# Rezepte auf einen Blick

---

## Keto-Frühstück

-  [Heidelbeer-Mandel-Pfannkuchen](#)
-  [Avocado-Toast](#)
-  [Waffeln mit Schokoladenstückchen](#)
-  [Frühstücks-Taco aus Käse](#)
-  [Erdbeer-Sahne-Shake](#)
-  [Mini-Quiches](#)
-  [Ziegenkäse-Frittata](#)
-  [Süßer Himbeer-Porridge](#)

## Keto-Mittagessen

-  [Hähnchen-Avocado-Salat](#)
-  [Cheeseburger-Crêpe](#)
-  [Hackfleischbällchen-Marinara-Auflauf](#)
-  [Cashew-Hühnchen-Pfanne](#)
-  [Cremiges Garnelen-Gemüse-Curry](#)
-  [Reichhaltiger Salatteller](#)
-  [Zitronen-Grünkohl-Salat](#)
-  [Hühnchen-Pizza-Auflauf](#)

## Keto-Hauptmahlzeiten

-  [Parmesan-Fleischbällchen mit Zucchini-Nudeln](#)
-  [Lachs mit Avocado-Limetten-Püree](#)

-  [Sautierte Schweinekoteletts mit Apfel](#)
-  [Extra knusprige Hähnchenschenkel](#)
-  [Rinderhackpfanne mit Brokkoli](#)
-  [Mediterrane Lamburger](#)
-  [In Tomatensoße pochierter Kabeljau](#)
-  [Soja-glasiertes Hühnchen](#)

## **Beilagen**

-  [Gerösteter Rosenkohl mit Parmesan](#)
-  [Cremiger Krautsalat](#)
-  [Blumenkohl-Püree mit gebräunter Butter](#)
-  [Curry-Grünkohl-Pfanne](#)
-  [Brechbohnen mit Zitronen-Rahm-Soße](#)
-  [Knoblauch-Pilze in Butter](#)
-  [Mit Käse überbackener Spargel](#)

## **Vorspeisen und Snacks**

-  [Käse-Chips und Guacamole](#)
-  [Pesto-Brotstreifen](#)
-  [Zucchini-Chips mit Kräuterdip](#)
-  [Mini-Caprese-Spießchen](#)
-  [Knusprige Zwiebelringe](#)

## **Wunderbares aus einem Topf**

-  [Filet-Steak mit knusprigem Grünkohl](#)
-  [Butternusskürbis-Suppe](#)

 [Knusprige Schinken-Hühnchen-Pfanne mit Knoblauch-Spinat](#)

 [Würstchen-Kraut-Topf](#)

 [Gebratene Schweinekoteletts mit Pilzsoße](#)

 [Cremiger Blumenkohl-Eintopf](#)

 [Herzhafte Gemüsesuppe](#)

 [Fleisch-Lasagne-Pfanne mit Zucchini-Nudeln](#)

## **Nachspeisen**

 [Erdbeer-Pfannkuchen mit Sahne](#)

 [Einfacher Zimt-Tassenkuchen](#)

 [Cremige Cookie-Mousse](#)

 [Kürbis-Pudding](#)

 [Zitronen-Wackelpudding-Kuchen](#)

 [Limetten-Pannacotta](#)

 [Bananen-Mandel-Muffins](#)

 [Minze-Schokosplitter-Eis](#)

 [Avocado-Schokoladen-Mousse](#)

 [Mandel-Toffee-Brownies](#)

 [Bananen-Pudding](#)

# Einführung

---

Möchten Sie in relativ kurzer Zeit deutlich Gewicht abnehmen? Haben Sie es satt, sich mit kalorienarmen Diäten ein paar Pfunde abzuquälen, die Sie innerhalb kürzester Zeit wieder auf den Hüften haben? Hat Ihr Hausarzt Ihnen geraten, Ihren Cholesterinwert zu senken oder auf Ihren Blutzucker zu achten? Vielleicht überrascht es Sie, wenn wir Ihnen sagen, dass Sie Ihr Zielgewicht erreichen können, indem Sie einfach ändern, was und wie Sie essen. Die übliche westeuropäische Ernährung ist durch einen extrem hohen Kohlenhydratanteil und einen kleinen Anteil Fett gekennzeichnet. So kann man natürlich leben, und das haben die Menschen nach der Agrarrevolution auch gemacht. Die beste Lebensweise ist das jedoch nicht. Viel besser ist es, den Anteil der Kohlenhydrate an der Ernährung einzuschränken und viel mehr Fette zu sich zu nehmen. Dieser Ansatz ist unter dem Namen *ketogene Ernährung*, *Keto-Diät* oder kurz *Keto* bekannt.

Angesichts aller in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bestätigten Vorteile der ketogenen Ernährung fragt man sich, warum jemand etwas Negatives über die Keto-Diät zu sagen haben könnte? Leider gibt es durchaus Kritikpunkte. Das Hauptproblem vieler Leute in Bezug auf Keto ist vorwiegend psychologischer Natur: Menschen neigen dazu, nach »Wundermitteln«, »Superfoods« und überhaupt allem Möglichen zu suchen, das zu schön ist, um wahr zu sein. Und wenn etwas zu schön erscheint, um wahr zu sein, dann ist das wahrscheinlich auch so. Die ketogene Ernährung ist keine Zauberei. Sie beruht vielmehr auf einem natürlichen Stoffwechselprozess, der im Verlauf der menschlichen Zivilisationsgeschichte weitgehend

ignoriert wurde. Und das nicht etwa, weil Kohlenhydrate besser für uns wären, sondern weil sie immer ohne Weiteres verfügbar waren. Unsere Gesellschaft konsumiert gewohnheitsmäßig viel zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Fett. Das führt zu Beschwerden und Krankheiten, die sich zwangsläufig aus einer unausgeglichener Ernährung ergeben. Die ketogene Ernährung korrigiert dieses Ungleichgewicht – manchmal auf so drastische Weise, dass es gelegentlich wie ein Wunder wirken kann. Dabei weisen solche schnellen und scheinbar erstaunlichen Ergebnisse eigentlich jedoch nur darauf hin, wie unausgeglichener unsere Essgewohnheiten geworden sind.

Eine andere Quelle legitimer Kritik geht auf Leute zurück, die stets auf eine schnelle Lösung für alle möglichen Probleme aus sind. Wir haben ständig mit solchen Leuten zu tun. Sie haben immer die richtige Antwort, sie können Ihnen immer eine schnelle Lösung nennen, mit der Sie jedes Problem in Ihrem Leben lösen können, und sie blenden grundsätzlich alles aus, was ihre vereinfachende Darstellung infrage stellen könnte. Es ist leider so, dass solche Leute auf den fahrenden Keto-Zug aufgesprungen sind und diese Ernährungsweise in ein schlechtes Licht gerückt haben. Wir sollten jedoch nicht das Kind mit dem Bad ausschütten. Nur weil ein paar Verfechter eines geringen Kohlenhydratkonzsums die falsche Einstellung zur ketogenen Ernährung haben, bedeutet das nicht, dass dieses Ernährungsprinzip völlig wertlos ist.

Wir gestehen ohne Weiteres ein, dass »Gewaltkuren« oder »Modediäten« ungesund sind. Sie mögen zwar kurzfristig zum Erfolg führen, aber die abgenommenen Pfunde sind schnell wieder da, sobald man in alte Gewohnheiten verfällt, und bringen vielleicht sogar noch ein paar Freunde mit. Wir befürworten dagegen eine

gesunde Lebensweise, zu der eine nahrhafte und leckere Ernährung gehört. Für uns ist die ketogene Ernährung keine schnelle Lösung. Sie entspricht unserer Lebensweise, und die würden wir für kein Geld der Welt aufgeben.

Die Gewichtsabnahme ist der Aspekt der ketogenen Ernährung, der meist im Zentrum der Aufmerksamkeit steht. Das passt natürlich zu den weitverbreiteten ungesunden Ernährungsgewohnheiten und den nicht weniger ungesunden unrealistischen Erwartungen an unsere körperliche Erscheinung. Sie ist aber nicht der Hauptgrund, warum wir schon seit Jahren eine ketogene Lebensweise pflegen. Seit wir den Anteil gesunder, sättigender Fette an unserer Ernährung gesteigert haben, bleibt unser Energieniveau und unsere geistige Leistungsfähigkeit den ganzen Tag über auf einem gleichbleibend hohen Niveau. Wir sind konzentrierter und leiden nicht mehr unter dem Auf und Ab unseres Blutzuckerspiegels. Und wir waren schon seit Jahren nicht mehr »hungressiv«.

Wir werden deshalb in diesem Buch niemanden dazu ermutigen, seine Essgewohnheiten kurzfristig zu ändern, um möglichst schnell möglichst viel abzunehmen. Es ist im Rahmen der ketogenen Ernährung zwar üblich, dass man relativ schnell Fett verbrennt, aber man sollte nicht im Stil einer Gewaltkur zwei Wochen vor einer Hochzeit Gewicht verlieren und anschließend zu einer kohlenhydratdominierten Ernährung zurückkehren. Wir empfehlen Ihnen auf alle Fälle, ernsthaft darüber nachzudenken, Ihre Lebensweise auf eine sehr viel gesündere Ernährung umzustellen, die nachweislich zahlreiche Vorteile mit sich bringt. Sie müssen sich keineswegs jetzt und hier für eine lebenslange ketogene Ernährung entscheiden. Wir wären jedoch überrascht, wenn Sie nicht nach einem Monat gesunder Fette ins

Grübeln kommen würden – so gut werden Sie sich fühlen und aussehen.

## *Über dieses Buch*

Wir haben dieses Buch so gestaltet, dass Sie alle Informationen schnell und ohne große Umstände finden können. Jedes Kapitel dreht sich um einen spezifischen Aspekt der ketogenen Ernährung und erläutert, wie man den Übergang schafft, indem man die Vorteile hervorhebt, die Nachteile möglichst gering hält und seine Ernährung und Lebensweise so strukturiert, dass man das Beste aus sich macht. Wir gehen dabei auch in die Einzelheiten und geben praktische Tipps. Sie müssen jedoch nicht unbedingt das ganze Buch von vorne bis hinten lesen. Blättern Sie nach Herzenslust darin herum, überfliegen Sie die Kapitel und Abschnitte, die Sie interessieren, und lassen Sie sich einfach von Ihrer Neugier leiten.

Eine erfolgreiche Umstellung auf die ketogene Ernährung können Sie auch schaffen, wenn Sie nicht das komplette Buch gelesen haben. Betrachten Sie es einfach als eine Informationsquelle, in der Sie jederzeit nachschlagen können. Machen Sie Notizen am Rand, schreiben Sie weitere Quellen auf oder passen Sie die Rezepte an. Markieren Sie Informationen, die am besten zu Ihrer speziellen Situation passen. Kurz: Machen Sie dieses Buch zu einem Spiegel Ihrer Erkundung der ketogenen Ernährung und passen Sie es Ihren eigenen Bedürfnissen an!

Sie werden in diesem Buch immer wieder auf das Techniker-Symbol und grau unterlegte Kästen stoßen. Sollten Sie gerade nicht viel Zeit haben, können Sie beides überspringen. Sie finden dort interessante

Informationen, die für das Verständnis der ketogenen Ernährung aber nicht unbedingt notwendig sind.

Gelegentlich werden Sie im Text auf Webadressen stoßen, die sich über zwei Zeilen erstrecken. Wenn Sie dieses Buch in gedruckter Form lesen und eine dieser Websites besuchen wollen, können Sie die Webadressen einfach in die Adresszeile Ihres Browsers eingeben, wie sie dort stehen, und dabei einfach so tun, als würde der Zeilensprung nicht existieren. E-Book-Leser haben es da etwas einfacher. Sie können einfach auf die Webadresse klicken, um die Website aufzurufen.

## ***Törichte Annahmen über den Leser***

Beim Schreiben dieses Buches haben wir uns ein paar Gedanken über unsere Leser gemacht. Wir waren dabei so frei und haben einfach Folgendes angenommen:

- ✓ Sie wollen Ihre Ernährung umstellen, fitter werden oder besser mit einer Krankheit zurechtkommen.
- ✓ Sie entscheiden darüber, welche Nahrungsmittel Sie und Ihre Familie zu sich nehmen, und wollen Ihre Familie dazu ermuntern, sich gesünder und mit weniger Kohlenhydraten zu ernähren.
- ✓ Sie wollen möglichst wenig industriell verarbeitete und wertlose Nahrungsmittel konsumieren und den Anteil vollwertiger Nahrungsmittel erhöhen, um sich jünger, gesünder und glücklicher zu fühlen.
- ✓ Sie möchten lernen, wie Ihre Nahrungsmittelwahl sich auf Ihren Körper und Geist auswirkt, ohne sich durch wissenschaftliches Kauderwelsch zu quälen. Sie

möchten eine Zusammenfassung der wesentlichen Informationen in verständlichem Deutsch.

- ✓ Sie sind für Veränderungen Ihrer Lebensweise offen, die Ihre Lebensqualität verbessern können. Dazu gehört etwa die Vermeidung bestimmter Nahrungsmittel, ausreichender Schlaf und ein Fitnessprogramm.

## ***Symbole, die in diesem Buch verwendet werden***

Überall in diesem Buch werden Sie auf kleine Symbole stoßen (kleine Bilder am Rand), die Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Informationen lenken. Damit Sie ungefähr wissen, was auf Sie zukommt, haben wir diese Symbole hier für Sie erläutert:



Wenn Sie dieses Symbol sehen, können Sie davon ausgehen, dort Informationen zu finden, die Ihnen das Leben mit der ketogenen Ernährung mehr oder weniger erleichtern.



Dieses Buch ist auch als Nachschlagewerk gedacht. Das heißt, Sie müssen es nicht auswendig lernen. Manchmal halten wir jedoch etwas für so wichtig, dass wir denken, Sie sollten es sich für die Zukunft merken. Solche Informationen markieren wir mit diesem Erinnerungs-Symbol.



Wenn Sie dieses Symbol sehen, wollen wir Sie auf einen Stolperstein oder eine Gefahr aufmerksam machen, denen Sie besser aus dem Weg gehen.



Manchmal gehen die Pferde mit uns durch und wir wollen unbedingt etwas ausgesprochen Technisches oder Wissenschaftliches loswerden. Auch wenn wir dabei regelrecht aufblühen, müssen Sie sich davon nicht beeindruckt lassen. Wenn Sie sich nicht so recht dafür erwärmen können, lassen Sie diese Passagen ruhig links liegen. Sie verpassen dabei nichts Wesentliches.

## *Wie es weitergeht*

Sie können dieses Buch von vorne bis hinten lesen oder aber über das Inhaltsverzeichnis oder das Schlagwortverzeichnis gezielt Themenbereiche ansteuern, die Sie momentan interessieren. Wenn Sie nicht so genau wissen, wo Sie anfangen sollen, können Sie mit dem ersten Kapitel nichts falsch machen. Sollten Sie gleich etwas zubereiten wollen, schlagen Sie [Teil V](#) auf oder werfen Sie einen Blick auf die *Rezepte auf einen Blick* ganz am Anfang des Buches. Dort finden Sie alles von der Vorspeise bis zum Nachtisch. Wer sich für das Fasten interessiert, wird in [Kapitel 12](#) fündig. Und wenn Sie sich erst einmal einen Überblick über zehn lohnende Vorteile der Ketose verschaffen wollen, blättern Sie am besten zu [Kapitel 21](#) vor. Wo auch immer Sie anfangen, wir hoffen, dass die ketogene Ernährung für Sie eine ebenso positive Erfahrung ist wie für uns!

# Teil I

## Erste Schritte mit der ketogenen Ernährung



## IN DIESEM TEIL ...

- ✓ Machen Sie sich mit den Grundlagen der ketogenen Ernährung vertraut
- ✓ Lernen Sie die positiven und negativen Aspekte eines geringen Kohlenhydratkonsums kennen
- ✓ Werfen Sie einen Blick auf die wissenschaftlichen Zusammenhänge der ketogenen Ernährung
- ✓ Beschäftigen Sie sich mit den Bausteinen der ketogenen Ernährung