

150
REZEPTE

KETOGENE ERNÄHRUNG

KOCHBUCH FÜR EINSTEIGER UND BERUFSTÄTIGE!

150 leckere Rezepte für eine erfolgreiche Keto Diät. Schnell
und gesund abnehmen mit Keto! Inkl. 14 Tage Ernährungsplan
+ Nährwertangaben



KATHARINA JANSSEN | SOPHIA FRÖHLICH

Ketogene Ernährung Kochbuch für Einsteiger und Berufstätige!

**150 leckere Rezepte für eine erfolgreiche Keto
Diät. Schnell und gesund abnehmen mit Keto!
Inkl. 14 Tage Ernährungsplan +
Nährwertangaben**

Katharina Janssen, Sophia Fröhlich
Copyright © 2021 – Kitchen Champions Verlag

2. Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

ISBN: 978-3-949355-13-4



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Die ketogene Ernährung

Gesunde Fette – das Herzstück der Keto-Ernährung

Gesättigte Fette im Rahmen der ketogenen Ernährung

Ungesättigte Fette im Rahmen der ketogenen Ernährung

Omega-3-Fettsäuren & Omega-6-Fettsäuren – was ist gesund?

Aufgepasst mit ungesunden Transfettsäuren!

MCT & LCT – Grundbestandteile des Keto-Prinzips

Tipps & Tricks für Ihren Alltag

Eiweiße im ketogenen Ernährungsplan

Kohlenhydrate – selten vertreten im Keto-Speiseplan

Welche Vorteile bietet die Keto-Ernährung?

Die Ketose – das Zentrum der ketogenen Ernährung

Anzeichen für die Ketose – hat sich Ihr Körper schon umgestellt?

Erlaubte und verbotene Lebensmittel – so geht Keto

Meeresfrüchte und Fisch

Eier – ein wichtiger Teil des ketogenen Ernährungsplans

Butter und Sahne – unverzichtbar wichtig

Käse – ketotaugliche Sorten

Kerne, Nüsse und Samen

Hochqualitative Pflanzenöle – ein wichtiger Bestandteil

Avocados – sehr wichtig im Keto-Ernährungsplan

Gemüse & Früchte – kohlenhydratarm muss es sein!

Gewürze und aromatische Kräuter

Hinweis zu den Rezepten

Nährwertangaben und Abkürzungen

Kurze Erklärung zu den entsprechenden Abkürzungen:

Basic-Rezepte

1. Selbstgemachter Rinder-Fond
2. Keto-Hack-Bällchen
3. Gefüllte Avocado
4. Petersilien-Blumenkohl-Reis
5. Zucchini-Spaghetti
6. Röst-Gemüse
7. Balance-Asia-Nudeln
8. Herbst-Kürbis-Brot
9. Luftige Wolken-Brötchen
10. Knoblauch-Kräuter-Butter

Frühstück

11. Pikante Frühstücks-Nüsse
12. Frühstücks-Müsli
13. Knusprige Kokos-Flocken
14. Knuspriges Keto-Nuss-Granola
15. Kokos-Zimt-Flocken mit feiner Schokoladennote
16. Beeren-Käse-Riegelchen
17. Macadamia-Breakfast Cookies
18. Blueberry-Cheese-Muffins
19. Pumpkin-Pancakes
20. Keto-Breakfast Bagels
21. Ketogene Nuss-Ecken
22. Breakfast-Burger
23. Herzhafte Keto-Waffeln

- [24. Frühstücks Avocado-Ei](#)
- [25. Spinat-Schinken-Muffins](#)
- [26. Gefüllte Pilze](#)
- [27. Frühstück im Glas mit Spinat & Würstchen](#)
- [28. Speck-Ei-Frühstück nach Moskau-Art](#)
- [29. Good-Morning Frittata](#)
- [30. Winterliche Mandeln](#)

Smoothies & Drinks

- [31. Kokos-Zimt-Latte](#)
- [32. Frozen Coffee](#)
- [33. Green-Keto-Tea](#)
- [34. Superfood-Tee](#)
- [35. Herbstlicher Vanille-Kürbis-Drink](#)
- [36. Nuss-Vanille-Kaffee nach „Cold-Brew-Art“](#)
- [37. Süße Verführung „Hot Chocolat“](#)
- [38. Cremiger Nuss-Kokos-Smoothie](#)
- [39. Mandel-Kurkuma-Smoothie](#)
- [40. After-Eight-Smoothie](#)

Suppen & Salate

- [41. Cremige Spinat-Suppe](#)
- [42. Exotische Champignon-Kokos-Suppe](#)
- [43. Griechischer Keto-Salat](#)
- [44. Gemüse-Hühner-Suppe](#)
- [45. Avocado-Party-Salat](#)
- [46. Zucchini-Garnelen-Salat](#)
- [47. Cremiger Frühlingsalat mit Gurken](#)
- [48. Keto-Chicken-Salat](#)

[49. Fruchtiger Sommer-Salat mit Spinat](#)

[50. Avocado-Bacon-Salat](#)

[51. Scharfe Thai-Hühner-Suppe](#)

[52. Amerikanische Hackfleisch-Tomaten-Suppe](#)

[53. Italienischer Salat](#)

[54. Erdnuss-Hähnchen-Salat](#)

[55. Pikante Hühner-Chili-Suppe](#)

Fisch & Meeresfrüchte

[56. Keto-Lachs-Puffer](#)

[57. Lachs mit frischem Dill-Gurken-Salat](#)

[58. Pikante Garnelen mit Asia-Nudeln](#)

[59. Zucchini-Nudeln mit würzigem Riesengarnelen](#)

[60. Exotische Thunfisch-Bowl](#)

[61. Pikante Keto-Garnelen mit Speck](#)

[62. Exotische Kokos-Makrele](#)

[63. Keto-Fisch-Sticks](#)

[64. Parmaschinken-Fisch-Rolle](#)

[65. Saftiges Lachsfilet mit Knoblauch-Spinat-Sauce](#)

[66. Gegrillte Knoblauch-Langusten](#)

[67. Sommerliche Ofen-Makrele](#)

[68. Thunfisch-Steaks mit Soja-Sesam-Marinade](#)

[69. Lachs-Filets mit Rotkohl](#)

[70. Keto-Miesmuscheln](#)

Fleisch-Gerichte

[71. Hähnchen-Jalapeño](#)

[72. Hähnchen-Auflauf](#)

[73. Paprika-Knoblauch-Hähnchen](#)

- [74. Überbackenes Hähnchen mit Mozzarella](#)
- [75. Hähnchen in Limoncello-Sauce](#)
- [76. Hähnchen aus dem Schongarer](#)
- [77. Ofen-Paprika mit Schinken](#)
- [78. Würziges Schweinefleisch aus dem Schongarer](#)
- [79. Nuggets im Bacon-Schlafrock](#)
- [80. Ummantelte Schweinelende](#)
- [81. Keto-Burger mit Knoblauch-Kräuter-Butter](#)
- [82. Hack-Bällchen auf knackigem Salatbett](#)
- [83. Rahm-Kotelette](#)
- [84. Schweinekotelett im Kräutermantel](#)
- [85. Rindersteak mit Knoblauch-Butter](#)
- [86. Rinderhüftsteak aus dem Ofen](#)
- [87. Italienischer Ei-Hackfleisch-Burger](#)
- [88. Pilz-Burger-Patties](#)
- [89. Zucchini-Bolognese aus dem Schongarer](#)
- [90. Pikanter Pilz-Hackbraten](#)
- [91. Rinder-Schnitzel mit knuspriger Panade](#)
- [92. Käsebällchen im Schinkenmantel](#)
- [93. Mexikanische Hähnchen](#)
- [94. Hähnchen-Paprika-Auflauf](#)
- [95. Saftiges Hähnchen in Schweinekrusten Panade](#)
- [96. Keto-Koteletts im Käsemantel](#)
- [97. Gegarte Schweinelende nach italienischer Art](#)
- [98. Würzige Spargel-Hackfleisch-Pfanne](#)
- [99. Pikante Rindfleisch-Bällchen](#)
- [100. Würziges Champignon-Steak aus dem Schongarer](#)

Keto Veggie- & Blitzküche

- [101. Avocado mit Räucherlachs-Dill-Creme](#)
- [102. Zoodles & Wildlachs in Kokossoße](#)
- [103. Lammfilet auf Gemüsebett](#)
- [104. Gebackener Blumenkohl](#)
- [105. Keto Thunfisch Salat mit Avocado](#)
- [106. Keto Auberginen Pizzinis](#)
- [107. Keto-Konjak-Nudel-Bowl mit Erdnussbutter](#)
- [108. Luftiges Mini-Bread](#)
- [109. Kokos-Papaya-Salat mit Vanilla-Note](#)
- [110. Express-Chia-Pudding mit Nüssen](#)

Keto Snacks

- [111. Keto Gewürz-Trinkschokolade](#)
- [112. Pikante Keto Cracker](#)
- [113. Parmesan Chips nach Keto-Art](#)
- [114. Jalapeño Keto Waffeln](#)
- [115. Nussjoghurt „Greek Keto Style“](#)
- [116. Zimt-Apfelmus](#)
- [117. Brombeer-Mandel-Shake](#)
- [118. Avocado-Smoothie mit Beeren](#)
- [119. Avocado-Snack-Burger](#)
- [120. Keto Bulletproof Coffee](#)
- [121. Ketogene Orangen-Cookies](#)
- [122. Kokos-Mandelmus Kekse](#)
- [123. Keto-Lachs-Schnecken](#)
- [124. Milchschnitte „Keto-Art“](#)
- [125. Keto-Fleisch-Chips](#)

Dressings, Gewürzmischungen und Dips

- [126. Kräutermischung „Toskana“](#)
- [127. American-Würzmischung](#)
- [128. Pikante-Würzmischung](#)
- [129. Oregano-Chili-Würzmischung](#)
- [130. Keto-Allround-Mischung](#)
- [131. Salsa nach Keto-Art](#)
- [132. Zuckerarme Chili-Tomaten-Sauce](#)
- [133. Kalte Sauce nach französischer Art](#)
- [134. Süße Keto-Schlagsahne](#)
- [135. Exotische Kokos-Sahne](#)
- [136. Keto-Sauce-Hollandaise](#)
- [137. Kokos-Avocado-Creme](#)
- [138. Do-it-yourself Käse](#)
- [139. Selbstgemachter Kokos-Rahm](#)
- [140. Semmelbrösel aus Schweinekrusten](#)

Desserts & Nachspeisen

- [141. Vanille-Kokos-Shake](#)
- [142. Klassische Keto-Nuss-Berge](#)
- [143. Fruchtige Bärchen](#)
- [144. Nuss-Cookies ohne Mehl](#)
- [145. Fruity-Cheesecake](#)
- [146. Keto-Mandel-Kekse](#)
- [147. Zimt-Pfeffer-Kugeln](#)
- [148. Herzhafte Schokoladen-Mousse](#)
- [149. Chia-Berry-Dream](#)
- [150. Frischkäse-Mandel-Schnecken](#)

Abschließende Worte

BONUS: 14 Tage Ernährungsplan

Rechtliches

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,
immer wieder tauchen im Zusammenhang mit der ketogenen Ernährung viele Fragen und Unklarheiten auf. Einige bezeichnen die Keto-Ernährung als eine sehr wirksame „Diät“, um endlich überschüssige Pfunde zum Purzeln zu bringen. Andere wiederum sehen im Keto-Prinzip eine langfristige Ernährungsweise, die sogar therapiebegleitend bei Erkrankungen wie Epilepsie oder gar Krebs angewendet werden kann.

Keto ist mehr als nur eine Modeerscheinung oder ein kurzweiliger Kochtrend! Schon im Jahr 1920 haben Ärzte und Ernährungswissenschaftler diese Ernährungsform zur Behandlung von Patientinnen und Patienten eingesetzt, die unter Epilepsieanfällen oder Übergewicht litten.

Mittlerweile gibt es ein breitgefächertes Spektrum, in dem die ketogene Ernährung sehr gute Resultate hervorbringen kann, so beispielsweise bei Übergewicht, Diabetes, Migräne, Epilepsie, Demenz, Alzheimer, Morbus Parkinson, multiple Sklerose oder Autoimmunerkrankungen. Auch zur begleitenden Behandlung des metabolischen Syndroms sowie von Schmerzzuständen wie etwa einer Fibromyalgie kann die Keto-Ernährung sehr gut angewendet werden. Die ketogene Ernährung ist sehr facettenreich und kann ein wichtiges Werkzeug im Alltag darstellen.

Immer wieder wird die Kritik geäußert, dass eine ketogene Ernährungsweise aufwendig und zum Teil auch kostenintensiv ist, doch das trifft absolut nicht zu. Keto ist unkompliziert, geschmackvoll und sehr alltagstauglich. Sie benötigen keine aufwendigen Rezeptkreationen mit unendlich langen Zutatenlisten und schier endlosen Zubereitungsschritten. Die ketogene Küche bietet Ihnen zahlreiche Genussmöglichkeiten, mit wenigen, aber richtig gesunden Zutaten. Auf diese Weise können Sie Ihre mentale Performance, Ihre

Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden im Alltag steigern und das ist die beste Grundlage für einen glücklichen und gesunden Körper.

Erfahren Sie hier mehr über das Keto-Prinzip und profitieren Sie von den Vorteilen dieser Ernährungsform. Im Mittelpunkt steht eine Umstellung des Energiestoffwechsels: Zucker und Kohlenhydrate sind von nun an nicht mehr die Hauptenergielieferanten. Stattdessen liegt der Fokus auf hochwertigen Fetten.

In diesem Buch stellen wir Ihnen einfache, schnelle und richtig leckere Rezeptideen vor, mit Zutaten, die in jedem örtlichen Supermarkt zu finden sind. Das spart zum einen viel Zeit im Alltag und unterstützt Sie zudem auf ganz unkomplizierte Art und Weise, im Alltag gesund zu essen. Eine ausgewogene, vielseitige und frische Ernährung ist nämlich die absolute Grundlage für ein gesundes Körpergewicht, mehr Leistung und Wohlbefinden.

Sie werden sehen, dass Sie auf absolut nichts verzichten müssen. Im Gegenteil: Sie können viele leckere Keto-freundliche Rezepte ausprobieren und somit den Alltag in vollen Zügen genießen.

Am Ende des Buches finden Sie noch einen **14-tägigen Ernährungsplan**, der Sie bei den ersten Schritten in die ketogene Ernährungsweise unterstützen und leiten soll. Eine ausführlichere Erklärung finden Sie in dem dafür vorgesehenen Kapitel.

Wir möchten Sie hier aber kurz an dieser Stelle einmal darauf hinweisen, dass Sie die Möglichkeit haben, uns bei Fragen, Anregungen, Lob und Kritik, eine E-Mail zu schreiben. Wir sind bemüht, Ihnen schnellstmöglich zu antworten. Wir danken Ihnen für Ihre Unterstützung!

So wünschen wir Ihnen nun viel Freude beim Lesen und natürlich ein gutes Gelingen beim Nachkochen der Rezepte!

Die ketogene Ernährung

Das Hauptkennzeichen der ketogenen Ernährung ist ein hoher Fettanteil, ein verminderter Proteinanteil und zugleich eine sehr geringe Kohlenhydratzufuhr. Im Kern der ketogenen Ernährungsweise geht es vor allem darum, eine bestmögliche Nährstoffversorgung des Körpers sicherzustellen, ohne ihn aber mit bestimmten Stoffen zu belasten. Unsere heutige Ernährungsweise ist sehr zuckerreich und besteht aus vielen Kohlenhydraten. Doch ein solches Essverhalten macht nicht nur träge und müde, sondern ist langfristig auch ein gefährlicher Wegbereiter für die Entstehung verschiedener Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder sogar Krebs.

Die ketogene Ernährung ist eine deutlich strengere Form der Low Carb Ernährung, denn Kohlenhydrate sind im Keto-Ernährungsplan so gut wie gar nicht vertreten: Maximal fünf Prozent Kohlenhydrate – das entspricht einer Höchstmenge von 50 Gramm – sind pro Tag erlaubt. Somit sind Brot, Pasta, Kartoffeln oder Süßigkeiten tabu. Im Fokus stehen hingegen hochqualitative fettreiche Lebensmittel sowie eiweißhaltige Produkte in einer moderaten Menge.

Durch die sehr starke Begrenzung der täglichen Kohlenhydratzufuhr ist der Organismus gezwungen, seine internen Prozesse der Energiegewinnung umzustellen. Dieser Makronährstoff dient von nun an nicht mehr als Energieressource und der Körper ist somit gezwungen, nach neuen Energiequellen Ausschau zu halten. So beginnt er anstelle von Glukose, Fett zu verbrennen und somit werden die körpereigenen Fettspeicher abgebaut.

Die vorhandenen Speicherfett-Depots dienen nun als primärer Energielieferant und der gesamte Energiestoffwechsel wird darauf umprogrammiert: Der Körper kommt in den Zustand der Ketose und genau das ist das Ziel der ketogenen Ernährung!

Am ehesten wird eine sogenannte zyklisch ketogene Ernährung empfohlen. Hier wechseln sich Keto-Phasen mit nicht ketogenen Phasen ab. Wie viele Kohlenhydrate nun in den nicht-ketogenen Phasen auf dem Ernährungsplan stehen, ist ganz unterschiedlich geregelt. Die meisten Anwender dieser Keto-Variante entscheiden sich trotzdem für eine moderate Kohlenhydratzufuhr, die aber eher einer Low-Carb-Ernährung gleichkommt.

Der Vorteil der zyklischen Ernährungsvariante ist, dass die Schlafqualität deutlich verbessert werden kann. Auch die Regenerationsfähigkeit nach dem Sport wird optimiert.

Der Nachteil ist, dass keine so leistungsstarke Ketose erreicht wird wie bei der Standard-Keto-Variante, bei der man sich über eine längere Zeitspanne streng ketogen ernährt, also pro Tag nicht mehr als 50 Gramm Kohlenhydrate aufnimmt. Vor allem bei kohlenhydratreichen Mahlzeiten tritt der Organismus nämlich aus dem Stoffwechsellzustand der Ketose aus.

Die zyklische Variante ist also eine Sonderform der Keto-Ernährung, denn sie plant auch Zeiten ein, in denen Kohlenhydrate gegessen werden dürfen. Im Vergleich zur Standard-Variante räumt sie somit etwas mehr Flexibilität ein.

Die Namensbezeichnung „zyklisch“ bringt bereits zum Ausdruck, dass man sich hier nun in Zyklen – also in fest definierten Zeiträumen – ketogen ernährt. Wie oben bereits dargestellt, bringt das gewisse Vor- und Nachteile mit sich, doch alles in allem ist es leichter, eine zyklisch-ketogene Ernährung langfristig durchzuhalten.

Eine dauerhafte ketogene Ernährung wäre auch nicht gesund und sinnvoll. Ein Leben, komplett ohne Kohlenhydrate aus Brot, Reis, Früchten, diversen Aufstrichen oder Nudeln ist weder aus medizinischem noch aus biologischem Gesichtspunkt ratsam. Das Durchhaltevermögen würde immer geringer werden.

Zudem verschlechtert sich die Fähigkeit des Körpers, Kohlenhydrate zu verwerten. Zur richtigen Verwertung von Kohlenhydraten gibt es im menschlichen Körper bestimmte Hormone, Enzyme und weitere Bestandteile. Wenn diese aufgrund einer dauerhaften Keto-Ernährung überhaupt nicht mehr benötigt werden, dann kommt es zu einem schrittweisen Abbau. Das führt dann dazu, dass der Körper mehr und mehr verlernt, Kohlenhydrate richtig für sich zu verwerten.

Dasselbe passiert im Übrigen auch, wenn Fette komplett aus der täglichen Ernährung entfernt werden. Im Fall von Fetten wäre das sogar noch viel schlimmer als im Fall der Kohlenhydrate, denn ohne eine gewisse Fettmenge könnte der Körper die fettlöslichen Vitamine nicht aufnehmen, die er aber für die Gesundheit dringend benötigt.

Infolgedessen kann es zu gefährlichen Mangelerscheinungen kommen.

Eine dauerhafte strenge Keto-Ernährung führt zudem dazu, dass die sogenannte Mucus-Schicht, die Schutzschicht für Gelenke, Knochen und Knorpel nur noch reduziert gebildet wird. Diese Schutzschicht umgibt die Knochen, Knorpel und Gelenke wie in Schmiermittel und schützt vor intensiven Belastungen. Fehlt nun dieses Schmiermittel, steigt das Verletzungsrisiko.

Ob eine solche stark begrenzte Ernährung langfristig negative Auswirkungen auf innere Körperorgane sowie den Hormonhaushalt hat, ist noch nicht abschließend geklärt.

Eine mögliche Umsetzung der zyklischen Variante könnte sein, sich von Montag bis Samstag gemäß dem Keto-Konzept zu ernähren und am Sonntag einen sogenannten Load-Day einzulegen. An diesem Tag darf dann eine höhere Kohlenhydratmenge aufgenommen werden.

Dennoch sollten Sie auch an diesem Tag darauf achten, dass die aufgenommenen Kohlenhydrate aus gesunden Quellen stammen. Nehmen Sie also keine „leeren Kalorien“ auf, die sich durch einen verstärkten Zuckerkonsum ergeben würden, denn damit beeinträchtigen

Sie nicht nur die Fettverbrennung, sondern bewirken auch ungesunde Blutzuckerspiegel-Schwankungen.

Auch Kartoffeln oder Weißmehlprodukte sind an diesem Tag keine gute Wahl, denn auch sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel. Setzen Sie lieber auf komplexe, langkettige Kohlenhydrate, also vor allem auf Vollkornprodukte.

Gesunde Fette – das Herzstück der Keto-Ernährung

Fett ist nicht nur ein essenziell wichtiger Makronährstoff, ein bedeutender Geschmacksträger sowie eine zentrale Energiequelle. Gesundes und hochwertiges Fett steht auch im Zentrum der Keto-Ernährung. Dieser Nährstoff ist von entscheidender Bedeutung für den Erfolg dieser Ernährungsform, denn er sorgt dafür, dass der Körper in der Ketose bleibt.

Die Energie, die der Körper bislang aus Kohlenhydraten bezogen hat, muss nun über hochqualitative Fettsäuren sichergestellt werden. Rund 70 Prozent Fett müssen somit pro Tag zugeführt werden. Für eine leistungsfähige Ketose – das heißt, auch für eine leistungsstarke Fettverbrennung – ist es von zentraler Bedeutung, die tägliche Fettaufnahme zu steigern, ohne jedoch zu viele Eiweiße oder sogar Kohlenhydrate zuzuführen.

Doch warum benötigt der Körper überhaupt Fett?

Ein Gramm Fett liefert dem menschlichen Organismus ungefähr neun Kalorien. Fettsäuren sind für den Körper ein zentraler Energielieferant, aber auch ein sehr wichtiger Energiespeicher: In diesem Zusammenhang wird vom Depot- sowie vom Speicherfett gesprochen. Im Vergleich dazu: Ein Gramm Kohlenhydrate oder ein Gramm Eiweiß liefern dem Körper lediglich vier Kalorien. Fett hat also doppelt so viele Kalorien wie die beiden anderen Hauptnährstoffe (Makronährstoffe).

Des Weiteren ist Fett unverzichtbar, damit der Körper die fettlöslichen Vitamine A, D, E und Vitamin K optimal aufnehmen und für sich verwerten kann. Fett bietet den Körperorganen einen wichtigen Schutz vor

Außeneinflüssen, denn es hat eine Schutz- und Isolierungsfunktion. Fett ist jedoch auch ein Wärmeschutz und zudem am Körperzellaufbau beteiligt.

Doch Fett ist nicht einfach gleich Fett. Es gibt verschiedene Fettarten und Fettqualitäten, die sich zum Beispiel in ihrer Kettenlänge voneinander unterscheiden. Wenn es um Fette geht, gilt folgende wichtige Differenzierung:

1. Kurzkettige Fettsäuren

Diese Fette bestehen aus fünf oder weniger Kohlenstoffatomen und finden sich zum Beispiel in Butter.

2. Mittelkettige Fettsäuren – sogenannte „MCT-Fette“

Diese Fette werden auch als Triglyceride bezeichnet. Sie bestehen aus sechs bis zwölf Kohlenstoffatomen. Mittelkettige Fettsäuren finden sich zum Beispiel in Kokosöl.

3. Langkettige Fettsäuren

Diese Fette setzen sich aus mindestens 13 Kohlenstoffatomen zusammen. Die meisten Nahrungsfette enthalten langkettige Fettsäuren. Somit finden sich diese vor allem in Geflügel, Fleisch, Milchprodukten, Oliven, Avocados, Nüssen oder Samen.

Gesättigte Fette im Rahmen der ketogenen Ernährung

Diese Fette haben im Vergleich zu ungesättigten Fetten bei Zimmertemperatur eine feste Konsistenz. Des Weiteren kann der Körper diese Fette alleine produzieren: Er kann sie aus Glucose aufbauen, sodass sie nicht unbedingt über die täglichen Mahlzeiten zugeführt werden müssen. Gesättigte Fettsäuren sind beispielsweise von großer Bedeutung für den Aufbau der Zellmembranen und ebenso bieten sie einen wertvollen Schutz für innere Organe des Körpers.

Einige gesättigte Fette wie zum Beispiel die Palmitinsäure beeinflussen auch den körpereigenen Hormonstoffwechsel. Diese Fette kommen in einer hochkonzentrierten Form in tierischen Lebensmitteln vor wie etwa

Butter, Milchprodukte, Wurst oder Schmalz. Ebenso finden sich gesättigte Fette in Palmfett, in Kakaobutter sowie in Kokosfett.

Einige dieser gesättigten Fettsäuren können eine negative Auswirkung auf die Blutfettwerte haben. Sie können zu einem Anstieg der Triglyceride führen und somit den Cholesterinspiegel erhöhen. Das wiederum begünstigt die Entstehung von Herzkrankheiten. Eine zu reichhaltige Gesamtfettzufuhr steht zudem für Mediziner und Ernährungsexperten in einem engen Zusammenhang mit Fettstoffwechselstörungen sowie mit Übergewicht.

Ungesättigte Fette im Rahmen der ketogenen Ernährung

Diese Fette lassen sich untergliedern in „einfach ungesättigte Fette“, „mehrfach ungesättigte Fette“ und „Transfettsäuren“.

Einfach ungesättigte Fette haben in unterschiedlicher Art und Weise einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. So können sie beispielsweise das Entstehungsrisiko für diverse Herzkrankheiten senken. Auch den Cholesterinspiegel bringen diese Fette wieder in eine gesunde Balance.

Die gesundheitlichen Vorteile von einfach ungesättigten Fettsäuren im Überblick:

- mindern das Risiko für Herzkrankheiten
- erhöhen das „gute“ HDL-Cholesterin
- haben einen natürlichen blutdrucksenkenden Effekt
- mindern die Einlagerung von Bauchfett (viszerales Fett).

Mehrfach ungesättigte Fette sind essenzielle Fettsäuren, das bedeutet, dass sie für den Körper überlebenswichtig sind.

Diese Fette sind ein zentraler Bestandteil der täglichen Ernährung und müssen über die Tagesmahlzeiten zugeführt werden. Zu diesen wichtigen Fettsäuren gehört beispielsweise die alpha-Linolensäure, aber auch die Linolsäure (Omega-6-Fettsäuren).

Diese Fettsäuren sind ein sehr wichtiger Baustein der Zellaußenhülle. Zudem sind diese Fette von zentraler Bedeutung für das Gehirn und ebenso für eine gesunde Zellteilung. Mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben des Weiteren auch einen entzündungslindernden Effekt.

Natürlicherweise kommen diese Fette in Olivenöl vor, aber auch in vielen weiteren wertvollen Pflanzenölen. Ebenso punkten fettreiche Seefische, Avocados, Nüsse und Samen mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fetten.

Die gesundheitlichen Vorteile von mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Überblick:

- mindern das Risiko für Herzkrankheiten
- mindern das Risiko für Schlaganfälle
- reduzieren körperinnere Entzündungsvorgänge
- senken das Risiko für die Entstehung von Autoimmunkrankheiten

Im Rahmen der Keto-Ernährung sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren eine sehr wertvolle und hochqualitative Fettquelle!

Omega-3-Fettsäuren & Omega-6-Fettsäuren – was ist gesund?

Die bekannteste Omega-3-Fettsäure ist die Alpha-Linolensäure: Sie wird zu den „mehrfach ungesättigten Fetten“ gezählt und ist von zentraler Bedeutung für den Körper des Menschen. Der Körper kann sie nicht selbstständig bilden, umso wichtiger ist daher eine Zufuhr über die täglichen Mahlzeiten.

In Soja-, Raps-, Walnuss- und Leinöl finden sich wichtige Omega-3-Fettsäuren, ebenso in fettreichem Fisch wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch. Auch heimische Kaltwasserfische wie etwa Saibling können aber mit einem Omega-3-Fettsäuregehalt punkten.

Für die Gesundheit des Herzens sind diese Fette sehr wichtig. Sie senken zu hohe Blutfettwerte und regulieren auch auf natürliche Art und Weise den Blutdruck.

Die wichtigsten Vertreter der Omega-6-Fettsäuren sind die Arachidonsäure und die Linolsäure. Auch diese Fette sind sehr wichtig für den Körper und müssen von außerhalb aufgenommen werden. Heutzutage konsumieren wir durch unsere modernen Ernährungsgewohnheiten aber oftmals zu viele Omega-6-Fette, während die essenziellen Omega-3-Fette zu kurz kommen. Omega-6-Mangelscheinungen gibt es in der heutigen Zeit so gut wie gar nicht mehr. Gesundheitsexperten empfehlen sogar, die tägliche Omega-6-Zufuhr sogar noch zu senken, denn ein Überschuss kann zu körperinternen Entzündungsvorgängen führen.

Der Fokus sollte hingegen auf den wichtigen Omega-3-Fetten liegen. Omega-6-Fette finden sich zum Beispiel in Maiskeimöl, Kürbiskernöl, Distel- oder Sonnenblumenöl.

Aufgepasst mit ungesunden Transfettsäuren!

Transfettsäuren haben eine nachteilige Wirkung auf die Gesundheit. Diese Fette kommen hochkonzentriert in industriell hergestellten Fertigprodukten vor und verbergen sich in den Zutatenlisten häufig unter den Namensbezeichnungen „gehärtete Fette“ oder „teils gehärtete Fette“.

Transfette entstehen durch chemische Produktionsprozesse, vor allem dann, wenn mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu hoch erhitzt werden. Auch wenn Öle und Fette nicht richtig gelagert werden, können sich schädliche Transfette bilden. Aus diesem Grund sollten Fette immer kühl und dunkel gelagert und vor direkter Sonnenlichteinstrahlung geschützt werden.

MCT & LCT – Grundbestandteile des Keto-Prinzips

Die Abkürzung „MCT“ bedeutet „Medium Chain Triglycerides“: Es handelt sich hier um sehr gut verdauliche Fette, die dem Körper rasch wertvolle Energie zuführen. Daher sind sie vor allem im Rahmen der ketogenen Ernährung essenziell wichtig. Der Organismus ist in der Lage sie schnell

zu sogenannten Ketonkörpern umzuwandeln und als Energielieferant zu nutzen.

Die Abkürzung „LCT“ bedeutet „Long Chain Triglycerides“: Sie sind schwerer verdaulich, denn sie sind überhaupt nicht wasserlöslich. Der Körper ist auf gewisse Verdauungsenzyme angewiesen, um langkettige Fette gut aufspalten und verwerten zu können. Auch LCT-Fette liefern wertvolle Energie, aber langsamer verfügbare.

Bei so vielen verschiedenen Fettarten ist es gar nicht so einfach, einen klaren Durchblick zu behalten.

Im Rahmen der ketogenen Ernährung ist es aber besonders wichtig, auf die richtigen Fettquellen zu setzen, um den Körper nicht zu belasten und zudem eine leistungsstarke Ketose sicherzustellen.

Werden hingegen zu viele schlechte Fettsäuren aufgenommen, kann sich das kontraproduktiv auswirken und es kann unter Umständen sogar zu einer Gewichtszunahme kommen.

Wie nimmt der menschliche Organismus eigentlich Fett auf?

Die fettreichen Nahrungsmittel, die wir im Rahmen unserer Tagesmahlzeiten verzehren werden von unserem Körper verdaut: Dafür werden zunächst einmal die im Fett enthaltenen Triglyceride in einzelne Fettsäuren sowie in Glycerin zerlegt. Anschließend gelangen die gesättigten wie auch die ungesättigten Fette in den Blutkreislauf.

In Verbindung mit Proteinen sowie mit Cholesterin werden diese Fette dann schließlich durch den ganzen Organismus geleitet. Sie werden entweder als Energielieferant genutzt oder in Form von Körperfett eingelagert.

Unser Körper nimmt kurzkettige und mittelkettige Fette in unterschiedlicher Art und Weise auf. Sie werden nicht über das Blut durch den Körper geleitet, sondern sofort in die Leber aufgenommen. In diesem Organ werden die Fette dann in sogenannte Ketonkörper umgewandelt,

wodurch sie dem Organismus als sofort verfügbare Energielieferanten dienen. Im Vergleich zu langkettigen Fettsäuren werden kurz- und mittelkettige Fette also eher weniger als Speicher- und Körperfett eingelagert.

Fette spielen in der ketogenen Ernährung eine zentrale Rolle. Doch es gibt bestimmte Fette, auf die Sie im Rahmen Ihrer täglichen Ernährung einen besonderen Fokus setzen sollten.

Grundsätzlich ist es gut und richtig, alle Fette aufzunehmen, die in Lebensmitteln auf natürliche Weise vorkommen. So finden sich gesättigte Fette in vielen gesunden Lebensmitteln, die im Rahmen einer Low-Carb oder Keto Ernährung auf den Speiseplan gesetzt werden dürfen und auch sollen. Kein einziges Lebensmittel enthält zu vollen 100 % nur gesättigte, einfach ungesättigte beziehungsweise mehrfach ungesättigte Fette. Der Fettgehalt variiert von Lebensmittel zu Lebensmittel.

Es stimmt jedoch, dass in bestimmten Lebensmitteln eine Fett-Art besonders im Vordergrund steht. So ist Butter zum Beispiel eine hervorragende Quelle für gesättigte Fette, während natives Olivenöl eine ausgezeichnete Quelle für einfach ungesättigte Fette ist.

Für jede Fett-Art gibt es gesunde Quellen, auf die Sie im Rahmen Ihrer Keto-Ernährung unbedingt setzen sollten:

Gesättigte Fette:

Setzen Sie auf Butterschmalz, Butter, Sahne, Schmalz und Kokosnussöl.

Einfach ungesättigte Fette:

Setzen Sie Oliven, Olivenöl, Avocados, Macadamianüsse, Hasel- und Pekannüsse, Paranüsse sowie Mandeln auf Ihren Speiseplan.

Mehrfach ungesättigte Fette:

Fettreiche Fischarten wie Sardinen, Makrele, Lachs, Sardellen oder Hering sind ein absolutes Muss im Rahmen einer gesunden Keto-Ernährung.

Ebenso das Fleisch von Weidelandtieren, also Tieren, die mit Gras gefüttert wurden.

Setzen Sie zudem Chiasamen, Milchprodukte von Weidelandtieren, Bio-Eier, Walnüsse, Leinsamen, Algen und Hanfsamen auf Ihren Speiseplan, um optimal mit Omega-3-Fetten versorgt zu sein.

Tipps & Tricks für Ihren Alltag

- Greifen Sie immer zu Lebensmitteln in der Vollfett-Variante. Light Produkte sind kein Bestandteil der Keto-ernährung. Greifen Sie zu fettreichen Fleischsorten, Käse, Sahne, Butter oder Vollmilch.
- Beim Kochen darf auch ruhig etwas mehr Fett in die Pfanne, vorausgesetzt natürlich, dass es sich um die richtigen Fettquellen handelt. Experimentieren Sie auch mit unterschiedlichen Ölen zum Verfeinern der Tagesmahlzeiten.
- Der tägliche Speiseplan sollte um hochqualitative Fette ergänzt werden. Im Zentrum steht dabei nicht die geschmackliche Abrundung, sondern vielmehr die adäquate Versorgung des Körpers mit hochwertigen Fetten. Erweitern Sie also die einzelnen Gerichte um gute Fettquellen wie Nüsse, Avocado-Würfel oder Samen.
- Genießen Sie auch zwischendurch immer wieder fettreiche Snacks: Eier oder Käsewürfel sind hierfür immer eine ausgezeichnete Wahl.
- Getränke wie Kaffee können mit etwas MCT-Öl verfeinert werden: Das wirkt wie ein Power-Booster für das Energielevel und ebenso für die Fettverbrennung.

Fett ist also nicht der Feind, sondern vielmehr der Freund des Keto-Ernährungsplans. Es ist der unverzichtbare Motor für die Ketose und somit für eine effiziente Verbrennung von überschüssigem Fett. Des Weiteren hat Fett keinerlei Effekt auf den Insulinspiegel und das spielt beim Abnehmen eine zentrale Rolle.

Ein stabiler Blutzuckerwert bedeutet automatisch auch weniger Heißhungerattacken und das schafft die beste Grundlage, um überflüssige Pfunde purzeln zu lassen.

Zum Thema Fett gibt es einen sehr guten Merk-Tipp:

Fett sorgt dafür, dass Sie sich gesättigter fühlen

Eine wertvolle alternative Energiequelle

Triggert die Ketonkörper

Treuer Partner im Rahmen eines effektiven Keto-Abnehm-Programms.

- Achten Sie bei Fetten auf eine hochwertige Bio-Qualität. Das heißt, konsumieren Sie wertvolle Fette und vor allem auch frische Fette, denn dieser Hauptnährstoff kann schnell ranzig werden und unter Umständen zu Gesundheitsschäden führen.
- Lagern Sie Öle und Fette immer wärme-, licht- und luftgeschützt, im Idealfall in dunklen Flaschen an einem kühlen Ort. Somit kann die hohe Fettqualität erhalten bleiben.
- Setzen Sie beim Backen und Braten vor allem auf Öle mit ungesättigten Fetten wie etwa Ghee, Palmöl, Kokosöl oder Butterschmalz.
- Verwenden Sie für die kalte Küche – das heißt zum Beispiel für die Zubereitung von Salaten – mehrfach ungesättigte Fette wie etwa Olivenöl oder Rapsöl.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Balance zwischen Omega-3- und Omega-6-Fetten, denn ein Ungleichgewicht kann gewisse Erkrankungen begünstigen.

Eiweiße im ketogenen Ernährungsplan

Auch die täglich erlaubte Proteinmenge ist ein wichtiger Faktor in der ketogenen Ernährung. Es ist von zentraler Bedeutung, die tägliche

Eiweißzufuhr im Blick zu behalten, um in einer leistungsstarken Ketose zu bleiben.

Die meisten Menschen, die sich für eine gesunde Ernährung interessieren, wissen welche wichtige Unterscheidung bei Fetten und Kohlenhydraten gilt. So sollten beispielsweise langkettige – also komplexe – Kohlenhydrate aufgenommen werden anstatt Einfach- oder Zweifachzucker. Sie versorgen den Körper mit wertvoller Energie, wichtigen Ballaststoffen und halten somit lange satt.

Gleichzeitig lassen komplexe Kohlenhydrate den Blutzuckerspiegel nicht so schnell in die Höhe schießen, sodass Heißhungergefühle vermieden werden können.

Dass es auch bei Eiweißen solche Qualitätsunterschiede gibt, ist sehr vielen Personen nicht wirklich klar. Doch in puncto Proteinen ist die biologische Wertigkeit von zentraler Bedeutung. Jedes Protein besteht aus mehreren Aminosäuren. Einige Aminosäuren sind „essenziell“, andere wiederum nicht. Das bedeutet, dass einige vom Körper selbst gebildet werden können, während andere unbedingt über die tägliche Nahrung aufgenommen werden müssen.

Wichtig sind also insbesondere Proteine mit der richtigen Aminosäuren-Konstellation. Das sind in erster Linie tierische Produkte. So geht man bei einem Hühnerei oder den verschiedenen Fleischsorten von einer perfekten biologischen Wertigkeit aus. Das bedeutet, dass der Körper diese Proteine sehr gut und schnell aufnehmen und für sich weiterverwerten kann.

Anders sieht es hingegen bei Eiweißen aus pflanzlichen Quellen aus, wie etwa Hülsenfrüchte. Sie haben eine verminderte biologische Wertigkeit und enthalten zudem auch noch Kohlenhydrate. Für die ketogene Ernährung sind sie somit nicht geeignet.

Im Idealfall sollte die Keto-Ernährung aus 25 % Protein bestehen. Die besten Eiweißquellen sind also Eier, Fleisch und Fisch.

Kohlenhydrate – selten vertreten im Keto-Speiseplan

Kohlenhydrate sind im Grunde wichtige Energielieferanten für den Körper. Es gibt verschiedene Kohlenhydratarten, die vom Körper in unterschiedlicher Art und Weise verarbeitet werden: Sie beeinflussen auch den Blutzuckerspiegel in unterschiedlichem Maß.

Einfachzucker (Monosaccharide) und Zweifachzucker (Disaccharide) kann der Körper sehr schnell aufspalten und in den Blutkreislauf aufnehmen. Sie lassen den Blutzucker rapide ansteigen und bewirken eine hohe Insulinausschüttung. Das führt schließlich dazu, dass der Blutzucker wird schnell absinkt: Die Folge sind unerwünschte Heißhungerattacken.

Mehrfachzucker (Polysaccharide) sind langkettige Kohlenhydrate, die für einen langanhaltenden Sättigungseffekt sorgen. Diese muss der Körper erst einmal aufspalten, um sie weiter für sich verwerten zu können. Das nimmt deutlich mehr Zeit und auch Energie in Anspruch.

Kohlenhydrate werden vom Körper in Glukose umgewandelt und als Energiequelle für interne Prozesse und Vorgänge genutzt. So dient Glukose den inneren Organen, den Muskeln und vor allem dem Gehirn als wichtiger Energielieferant.

Im Rahmen der ketogenen Ernährung sollten **maximal 50 Gramm Kohlenhydrate pro Tag** aufgenommen werden. Nur so kann der Organismus in eine leistungsfähige Ketose kommen und auch in diesem Stoffwechszustand verbleiben.

Welche Vorteile bietet die Keto-Ernährung?

Die Keto-Ernährung verwandelt den Körper sehr positiv:

- Die Gehirnfunktionen werden deutlich verbessert: So können Migräneattacken zum Beispiel in ihrer Häufigkeit wie auch in der Intensität gemindert werden. Auch Stimmungsschwankungen bleiben aus.