

Ketogen leben

Dieses Buch widme ich zum einen meinen lieben Eltern, die absolut immer für mich da sind, egal wie anstrengend, zickig und speziell ich manchmal sein kann.

Ich danke euch für Alles!

Zusätzlich widme ich es einem ganz besonderen Menschen, dem es im Zeitraum der Entstehung dieses Buches zeitweise sehr schlecht ging. Er hat mir gezeigt wie wichtig es ist, auf die Dinge im Leben zu schauen, auf die es wirklich ankommt; denn man weiß nie wie viel Zeit einem noch bleibt.

Ich wünsche ihm von Herzen alles Gute auf seinem weiteren Lebensweg!

Marilyn Düring

Ketogen leben

**Erfahrungen, Tipps & Tricks
sowie Rezepte zum Einstieg
in die ketogene Ernährung**

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

© 2019 Marilyn Düring

Illustration: Marilyn Düring

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7494-3246-2

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorwort	7
2.	Meine Vorbereitungen	10
2.1	Die Anschaffung einiger Basiszutaten	11
2.2	Die Küche „kohlenhydratsicher“ machen	14
3.	Aller Anfang ist schwer	16
4.	Wie funktioniert die ketogene Diät?	21
5.	Wie sieht es mit Getränken aus?	25
6.	Erste positive Effekte	33
7.	LCHF mit dem sozialen Leben vereinbaren	38
8.	Aus der Ketose fliegen	41
9.	Ketogene Refeed-Days	44
10.	Rückführung & Retterspitz	46
11.	Nährwerttabellen	49
11.1	Kohlenhydrattabelle für Obst und Gemüse	49
11.2	Kohlenhydrattabelle für Nüsse & Samen	56
12.	Meine LCHF Rezepte	58
13.	Nachwort & Danksagung	88

1. Vorwort

Eigentlich war es nie meine Ambition eine Ernährungsumstellung vorzunehmen bzw. abzunehmen oder im Sport leistungsfähiger werden zu wollen.

Allerdings ist genau das der Hintergrund wieso viele Menschen mit der Low Carb High Fat (LCHF) Ernährung (oder in meinem Fall auch spezifisch mit der „Ketogenen Ernährung“) beginnen.

Wie kam es also, dass ich auf einmal von dieser aktuell sehr in Mode gekommenen Art der Ernährung so fasziniert wurde? Es begann eigentlich alles damit, dass ich am Bahnhof auf einen Zug warten musste...

Dabei schlenderte ich um mir die Wartezeit zu verkürzen durch einen Buchladen. Dort stach mir ein Buch ins Auge „Low Carb High Fat für Einsteiger“ von „Maiko Kerner & Prof. Dr. Jürgen Vormann“. Ursprünglich interessierten mich darin nur die Smoothie Rezepte, die ich beim kurzen Durchblättern entdeckte. Kurzum habe ich das Buch gekauft.

Zuhause unterzog ich es dann eines genaueren Studiums und musste feststellen, dass der ketogene Ernährungsansatz durchaus sehr logisch und interessant klang.

So kam es, dass ich wild entschlossen war die „LCHF Diät“ auszuprobieren. Dies ist ein anderer Begriff für diese Art der Ernährung, den die meisten Menschen gerne verwenden.

Dabei hat das in meinen Augen nichts mit einer herkömmlichen Diät zu tun! LCHF und dabei speziell die ketogene Ernährung, ist

eine andere Art sich zu ernähren und führt zu einer komplett anderen Lebenseinstellung.

Um Verwirrungen vorzubeugen, möchte ich kurz den Unterschied zwischen LCHF und ketogener Ernährung beschreiben:

Low Carb High Fat (LCHF) bedeutet übersetzt: „Wenig Kohlenhydrate, viel Fett“. Um die 70 % der aufzunehmenden Kalorien sollten aus gesunden, hochwertigen Fetten bestehen. Diese können aus Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Ghee, Leinöl und in Maßen Nussölen stammen. Grundlage einer gesunden, ausgewogenen LCHF-Ernährung sind kohlenhydratarme Gemüsesorten und Fette.

Eine Low Carb High Fat Ernährung kann ketogen sein – ist es jedoch nicht zwingend. Ketose bedeutet, dass der Körper vollständig in den Fettstoffwechsel umgestellt hat und seine Energie nun hauptsächlich aus Fetten bezieht. Dies ist die absoluteste Form der Low Carb-Ernährungsformen. Mehr zum Thema „Ketose“ erfahrt ihr im Kapitel 3: „Wie funktioniert die ketogene Diät?“

In meinen Erläuterungen wechsel ich oft zwischen den Begriffen „LCHF Ernährung / Diät“ und „ketogener Ernährung / Diät“. Ich meine allerdings immer die „LCHF Diät“ in der man sich im Zustand der Ketose befindet.

Kurz zusammengefasst:

Die ketogene Ernährung ist eine Form der LCHF Ernährung und genau darum geht es in meinem Buch.

Ich kann jedem der sich für mein Buch interessiert, darüber hinaus das erwähnte Buch von Maiko Kerner / Prof.Dr. Vormann empfehlen.

Darin ist ein 4-wöchiger Ernährungsplan enthalten, den ich zu weiten Teilen selbst ausprobiert habe. Der Plan soll den Einstieg in die Ernährungsumstellung erleichtern.

Ebenfalls lesenswert und immer gut für neue Rezeptideen ist diese Homepage, auf die ich bei meinen Recherchen ebenfalls gestoßen bin:

<https://www.lchf-gesund.de/de/start/>

Ich wünsche jetzt allen viel Spaß beim Lesen meines kleinen Buches und natürlich viel Erfolg bei eurem Versuch ein neues Leben zu beginnen!

Liebe Grüße

Marilyn Düring

2. Meine Vorbereitungen

Wie findet man den Einstieg? Wann beginnt man am besten mit der Umstellung? Gibt es überhaupt den richtigen Zeitpunkt?

Diese Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten... Sie stellt sich jedem, der etwas Neues wagen will.

Ich habe das erste Mal nach Ostern begonnen. Das Buch hatte ich bereits 2 Wochen zuvor gekauft und mich gefragt, wann soll ich beginnen? Über die Feiertage gibt es meistens viele Familienfeste und sonstige Einladungen die man ungern abschlagen möchte. Deshalb schein mir ein Einstieg vor den Feiertagen als ungeeignet. Es war auch gar nicht schlecht, dass ich eine gewisse Zeit hatte mich vorzubereiten.

Denn das A und O einer konsequenten ketogenen Ernährung sind in der Vorbereitungsphase 2 Dinge:

2.1 Die Anschaffung einiger Basiszutaten

Ich habe mir zu Beginn (gemäß der Empfehlung meiner neuen „Bibel“) erst mal folgende Zutaten besorgt:

- ❖ Kokosmus
Super für weiße Smoothies und für die Bildung von Ketonkörpern
- ❖ Kokosfett
Neuer Hauptbestandteil für jegliches Anbraten in der Pfanne (Achtung: Kaltgepresstes Bio Kokosöl verwenden, da dieses auch hocherhitzt werden kann ohne gefährliche Transfette zu bilden)
- ❖ Natives Olivenöl / Avocado Öl / Nussöle
Gute Basis für kalte Speisen, wie z.B. Salate (von pflanzlichen Industrieölen z.B. Rapsöl, Distelöl, Sonnenblumenöl etc. ist aufgrund der hohen Menge an Transfettsäuren dringend abzuraten)
- ❖ Erythrit
Zuckerersatz ohne Kohlenhydrate, perfektes Süßungsmittel ohne ungesunden weißen Zucker
- ❖ Mandelmehl
Ersetzt in vielen Rezepten das weiße Mehl und Paniermehl. Es ist auch zum Backen in der LCHF Ernährung geeignet
- ❖ Kokos- / Mandel- oder Sojamilch (ungesüßt)
Kuhmilch ist während der LCHF Diät nicht zu empfehlen, da darin Milchzucker enthalten ist. Am besten zur Abwechslung mehrere Sorten Milch vorrätig haben.
- ❖ Minze
Passt super in vielen Rezepten als zusätzlicher Geschmacksstoff

- ❖ Sahne
Ihr staunt? Ja, Sahne ist erlaubt in dieser Art der Ernährung! Es muss auch nicht auf den Fettgehalt geachtet werden, gerne die 40 % Version verwenden. Aber Achtung: Trotzdem nur in normalen Mengen genießen, denn der Gesamtkalorienverbrauch zählt auch in dieser Diät
- ❖ Avocados
Das beste Obst schlechthin, wenn man an LCHF denkt! Enthält viele gute Omega 3 Fettsäuren und ist zudem noch gesund!
- ❖ Gefrorene Beeren
Am besten sind Himbeeren, Johannisbeeren oder Brombeeren. Gefroren halten sie länger und können portionsweise gegessen werden
- ❖ Eier
Ab sofort solltet ihr immer Eier im Haus haben. Es gibt viele Gerichte in denen Eier eine Rolle spielen
- ❖ Grüne Gemüsesorten
Gerne können diese immer frisch gekauft werden, ich habe mir der Einfachheit halber allerdings ein paar Tiefkühl (TK) Gemüsesorten besorgt. Dazu zählen in meiner Küche unter anderem Blattspinat, Rosenkohl und grüne Bohnen. Alle 3 Gemüsesorten sind super zu empfehlen. Generell haben alle grünen Gemüsesorten einen geringen Kohlenhydratanteil und eignen sich somit hervorragend für LCHF
- ❖ Fisch
Ich empfehle Thunfisch in Dosen (in Sonnenblumenöl ist dieser sehr lecker) und TK Lachs. Mit beiden Fischarten kann man sehr viel kochen, sowie sehr einfach einen Vorrat anlegen.

Bei meiner zweiten Ketophase, die ich ca. 1 Jahr später startete, habe ich dann noch folgende tolle Basiszutaten entdeckt, die ich euch nicht vorenthalten möchte:

- ❖ MCT-Öl
Kokosöl, das für den Aufbau der Ketonkörper sehr wichtig ist
- ❖ Goldleinsamenmehl
Basiszutat für einige Low Carb Teigrezepte (Pizza, Tortilla, Brot)
- ❖ Flohsamenschalen
Gut für die Verdauung, sorgt zudem für die Bindung in LC Backwaren
- ❖ Kartoffelfasern
Stärkefreie Rückstände aus der Kartoffelschale, sättigend und tolle Ballaststoffquelle
- ❖ Low Carb Backpulver
Stärkefreies Backpulver zur Herstellung von Ketobackwaren
- ❖ Chiasamen
Sehr eiweißhaltig, durch das Aufquellen kann damit sogar Pudding hergestellt werden

Ich glaube ich könnte jetzt noch ewig so weiter machen, mit dem was man sich noch alles besorgen könnte... aber für den Anfang sollte das (oder auch nur ein Teil davon) vollkommen ausreichen. Den Rest kann man je nach Bedarf nach und nach noch besorgen.

Tipp: Viele der oben genannten Zutaten kann man auch gut im Internet erhalten (z.B. Kokosfett, Kokosmus, Erythrit, Mandelmehl, MCT-Öl, Flohsamenschalen etc.).

2.2 Die Küche „kohlenhydratsicher“ machen

Bevor es losgeht sollte man unbedingt alle seine Vorräte, die nicht LCHF tauglich sind, aufbrauchen. Ansonsten läuft man Gefahr, diese zwischendurch doch zu essen. Außerdem will man ja nichts wegwerfen, was ja auch löblich ist.

Deshalb habe ich erst mal alles verbraucht oder auch verschenkt was dringend aus meinen Augen & aus meinem Sinn sollte... dazu zählten z.B.

- ❖ Nudeln
Auch wenn ihr so wie ich Nudeln liebt!
- ❖ Kartoffeln
- ❖ Reis
- ❖ Schokolade und sonstige Süßigkeiten
Keine Angst, auch die LCHF Ernährung bietet euch die Möglichkeiten, noch Süßigkeiten zu verspeisen... allerdings auf andere Art und Weise, aber trotzdem lecker!
- ❖ Müsli & Haferflocken
- ❖ Obst
- ❖ Kuhmilch
H-Milch hält sich eine Weile und kann ggf. später verwendet werden
- ❖ Tiefkühlpizza
Absolutes No go ;-)
- ❖ Mehl
Egal ob Weizen, Roggen, Dinkelmehl... alle alltäglichen Mehle haben zu viele Kohlenhydrate!
- ❖ Süße Getränke
Apfelsaftschorle, Limonaden, Softdrinks... alles no Go's. Was ihr trinken könnt führe ich im Kapitel 5: „Wie sieht es mit Getränken aus?“ detailliert auf)

Auch hier gibt es noch unzählige Dinge die ich aufzählen könnte... aber wenn ihr euch weiter mit meinem Buch beschäftigt, findet ihr auch bald selbst heraus, was ihr noch vorher verbrauchen (essen, trinken) solltet, bevor es los geht ☺.

Als diese beiden Punkte dann geschafft waren (ich hatte ja 2 Wochen Zeit dafür) war ich bereit für den Beginn...

3. Aller Anfang ist schwer

Wer glaubt es ist einfach und man hat keine Nebenwirkungen, der täuscht sich! Aber es ist halb so wild! Die Ernährungsumstellung wird sich sicherlich bei jedem Menschen anders auswirken. Ich startete leider sehr extrem.

Mein Essensplan am ersten Tag sah wie folgt aus:

Frühstück: Rohei-Smoothie mit Avocado

Mittagessen: Brauchte ich nicht... mir war schlecht vom Smoothie...

Abendessen: Thunfischsalat

Es ist nicht sehr schlau mit einem Rohei-Smoothie zu starten, wenn der Körper so gar nicht an diese Art der Ernährung gewöhnt ist. Das lernte ich direkt am ersten Tag nachdem mir total schlecht wurde. Und das lag nicht daran, dass die Eier nicht frisch waren. Man muss dazu wissen; die weißen Smoothies sind sehr fetthaltig und sättigen extrem. So ersetzt ein solcher Smoothie am Morgen mit rund 400 – 500 kcal das Frühstück und sättigt auch locker bis mittags. Allerdings muss man seinen Körper langsam daran gewöhnen. Also bitte nicht unbedingt an den ersten paar Tagen zu euch nehmen.

Zum Einstieg empfehle ich für das Frühstück eher meine Rührei-rezepte in diesem Buch, oder auch die Kokos Pancakes. Zudem gibt es viele andere Smoothie Rezepte ohne Rohei, die sehr eiweißhaltig und lecker sind. Diese kann ich ebenfalls nach dem Sport empfehlen. Ich habe einige dieser Rezepte in meiner Rezeptsammlung aufgenommen.

Falls jemand Vorbehalte gegen Roheier hat:

Wenn frische Bioeier verwendet werden, ist die Gefahr von Salmonellen sehr gering. Ein Trick, um zu testen ob Eier frisch sind: Fülle ein Glas mit Wasser und lege das Ei hinein. Bleibt das Ei am Boden liegen, dann ist es frisch. Steigt es auf, ist es wahrscheinlich etwas älter.

Alle diese Angaben sind ohne Gewähr! Meine Recherchen beruhen nicht auf medizinischen Studien, sondern auf Recherchen im Internet, auf die ich mich verlassen habe und bisher auch gut damit gefahren bin!

Die nächsten 3-4 Tage musste ich weiterhin feststellen, dass mir immer wieder leicht übel war. Ich ließ deshalb die Smoothies erst mal weg, was den Zustand etwas verbesserte. Es bleibt aber nicht ganz aus, dass einem ein wenig übel ist. Der Körper muss sich erst an den höheren Fett- & Eiweißgehalt und den daraus resultierenden geringen Kohlenhydratgehalt gewöhnen. Dazu kommt noch, dass der Atem etwas acetonhaltig wird und etwas unangenehm riechen kann. Das liegt ebenfalls an der sehr fetthaltigen / eiweißhaltigen Ernährungsweise.

Aber ich kann euch beruhigen, ca. am 5. Tag ging es mir richtig super und auch der Atem normalisiert sich wieder. Mein Körper hatte sich an die neue Ernährungsform gewöhnt! Interessanterweise hatte ich diese Nebeneffekte auch nur in meiner ersten Ketophase. Beim zweiten Mal, trat der acetonhaltige Atem nicht mehr auf und auch die Übelkeit hielt sich sehr in Grenzen.

Je nachdem welche Ziele ihr mit der LCHF Diät erreichen wollt empfehle ich euch folgende Nährstoffmengen je Tag:

LCHF Frühstück **Thunfisch mit Ei und Käse**



Zutaten:	Nährwerte (kcal / KH in g)
½ Dose Thunfisch in Sonnenblumenöl	175 / 0
35 g Gurke	2,8 / 0,4
60 g Frühlingsquark mit Kräutern (Milbona)	47,4 / 2,6
Käse (beliebige Sorten)	
→ Empfehlung Quäse	120 / 0,4
1 Ei	77 / 0,4

Gesamt für 1 Portion: 422,2 kcal, 3,8 g KH

Zubereitung:

Das Ei abkochen (7 ½ Minuten ist perfekt). Alle Zutaten auf dem Teller anrichten und essen ☺

Variationen:

Den Frühlingsquark kann man natürlich auch selbst mit einem Magerquark und frischen Kräutern zubereiten. Bei der Auswahl der Beilage kann beliebig Paprika und Tomate dazu gewählt werden. Auch in der Wahl des Käses ist man hier sehr frei, da Käse in der LCHF Ernährung sehr gut ist so lange die Maximalmenge nicht überschritten wird.

LCHF Frühstück

Kokospancakes mit Avocadocreme



Zutaten:	Nährwerte (kcal / KH in g)
80 ml Mandelmilch	10,4 / 0
20 g Kokosmehl	70,4 / 4
0,50 g Backpulver	8,8 / 2
Zitronenabrieb & Saft	
2 Eier	150 / 1,6
2 EL Erythrit	24 / 0
70 g Avocado	98 / 2,1
120 g Skyr	75,6 / 4,8

Gesamt für 1 Portion: 437,2 kcal, 14,5 g KH

Zubereitung:

Die Eier mit der Mandelmilch schaumig schlagen. Kokosmehl, Backpulver und Erythrit mischen und unter die verrührte Masse heben.

Den Teig 15 min ziehen lassen und dann die Pancakes in einer Pfanne mit etwas Kokosfett anbraten bis sie goldbraun sind.

Die Avocado zerdrücken und mit dem Skyr mischen. Etwas Zitronensaft und Abrieb einer Biozitrone dazu geben.

Variationen:

Bei Belieben können noch 40 g Brombeeren dazu gegessen werden (als ganze Frucht in die Avocadocreme geben). Brombeeren, Preiselbeeren und Himbeeren haben deutlich weniger Kohlenhydrate als andere Obstsorten. Erdbeeren sind mit ca. 5 g KH auf 100 g auch noch im LCHF Rahmen.