

Stichwortverzeichnis

A

Acetoacetat 260
Adenosin 57
Adenosintriphosphat (ATP)
234
Ketone 50
Adiponektin
entzündungshemmende
Wirkung 220
Fasten 210
Funktionen 211
Adrenalin
Fasten 212
Fettverbrennung 212
Aerobic 249
Formen 250
Herz-Kreislauf-Übungen
250
Agavendicksaft 119
Eigenschaften 91
Ahornsirup 119
Akne
Zucker und Kohlenhydrate
339
zu hoher Kohlenhydratkon-
sum 54
Alkohol
Abbau im Körper
127
Denkprozesse 128
Fettverbrennung 127
Flüssigkeitshaushalt
127
geeignete Optionen zum
Nachspülen 130
Gewichtsverlust 128
Heißhungergefühle ein-
planen 128
Ketose 127
kohlenhydratarme
Optionen 129
kohlenhydratarmes Bier
129
Kohlenhydrate 127
Kohlenhydratmenge 127

Liköre 130
Mixgetränke 129
Nachwirkungen bewältigen
131
Stoffwechsel 127
trockene Weine 129
Alpha-Linolensäure 156
Alterungsprozess
Autophagie 217
Insulin und Glucose 216
Alzheimer 50, 66
Autophagie 215
Beta-Amyloid 221
Hippocampus 218
Aminosäuren 54
essenzielle 240
verzweigtkettige 240
vollwertige Quellen 241
Ammoniak
Keto-Atem 185
Ängste 49
Antioxidantien 135, 151
Mandeln 342
Appetit
Ghrelin 211
Appetithormone 47
Aromastoffe
künstliche 97
Ärzte
mit Fakten versorgen 204
sozialer Druck 42
Wissen über Ernährung
204
Aspartam
Nebenwirkungen 119, 126
Atherosklerose 220
ATP
aerober und anaerober
Stoffwechsel 235
Energieversorgung der
Muskeln 233
Kreatin 259
Ausdauersport
Gewichtsabnahme 255
Kohlenhydrate vor dem
Training 245

Kombination mit
Balanceübungen 250
Proteinmenge 238–239
Ausdauertraining
ketogene Ernährung 242
Ausfallschritt
gekreuzter 251
gesprungener 253
seitlicher 253
Autophagie
Alterungsprozess 217
Auslösung 220
Beta-Amyloid 221
durch Fasten ausgelöste
215
Fastendauer 217
hemmende Faktoren 220
Makroautophagie 213
Muskelmasse 214
Prozess 213, 220
SIRT1 220
Telomerase 217
Autophagozytose 213
Azidose 60

B

Backen
Zuckerersatz 110–111
Balanceübungen
BOSU-Bälle 251
T'ai Chi 251
Ballaststoffe 107
Avocado 109
Divertikulose 158
empfehlenswerte Gemüse
158
Empfehlungen 156
Geschwindigkeit des
Kohlenhydratabbaus 157
Ghrelin 157
Hämorrhoiden 158
Inulin 159
Keto-Grippe 59
Ketose 152
lösliche 156
Präbiotika 156

- Reinigung des Dickdarms
157
- Sättigungsgefühl 157
- Stuhlbeschaffenheit 157
- Stuhlgang 157
- unlösliche 156
- Verstopfung 27
- Zuckeralkohole 152
- Ballaststoffpräparat
Ernährungsmängel ausglei-
chen 60
- Bankdrücken 256
- Basale Stoffwechselrate
(BMR) 141
- Bauchspeicheldrüse
Insulinproduktion 139
Verdauungsenzyme
184
- BCAS
Gehirnleistung 241
Langstreckensport 240
Nahrungsquellen 241
- BDNF
Alzheimer 218
Förderung der Hirnfunk-
tionen 218
- Beilagen
keto-freundliche 295
weglassen 169
- Beta-Amyloid
Autophagie 221
- Beweglichkeit
funktionale 250
- Bier
alkoholfreies 172
kohlenhydratarms 129
- Bioprodukte 97
GVO 98
- Biosiegel 97
- Biotin 188
- Blutdruck
gezielte ketogene
Ernährung 247
Olivenöl 342
- Bluthochdruck
Fasten 219
senken 338
- Blutzuckerspiegel
Auf und Ab 24
Fasten 226
intestinale Gluconeogenese
157
- Kohlenhydratgelüste 338
künstliche Süßstoffe
92, 119
stabiler 52
Stabilisierung 37
zyklische ketogene
Ernährung 247
- Blutzuckerspitzen 72
- Blutzuckerwerte
Aerobic 250
- Bodybuilding 34, 48
- Body-Mass-Index (BMI)
135
- C**
- Carboloading
Fettoxidation 237
MET 237
- Carrageen 124
- Caseinprotein 258
- Cholesterin 75
Aufnahme über die Nah-
rung 62
aus der Nahrung 78
Funktionen im Körper
78
HDL 53
HMG-CoA-Reduktase
53
Konsumempfehlung 79
LDL 53
Low-Density-Lipoprotein
(LDL) 53
Quellen 79
Triglyceride 53
verschiedene Kategorien
53
- Cholesterinspiegel
anormaler 137
- Cholesterinwert
Einfluss verschiedener
Nahrungsmittel 189
Inulin 159
LDL und HDL 79
senken 338
- Citratzyklus 50
- Cluster-Kopfschmerz 137
- CrossFit
gezielte ketogene
Ernährung 244
- Curtsy
seitlicher 254
- D**
- Darmgesundheit
Pausen zwischen den Mahl-
zeiten 147
- Datteln 120
Eigenschaften 91
- Dattelsirup 120
- Dehydrierung 70
Energielosigkeit 186
Sport 231
- Dendrit 218
- Depression 49
- Dessert 162
- Desserts
keto-freundliche 344
- Diabetes 31, 337
Getränke 115
Keto-Risiken 36
Ketose 56
künstliche Süßstoffe 92
Typ 2 137, 219
- Diabetes 1 112
ketogene Ernährung 56
- Diabetes 2 36, 49, 52
- Durchfall
ansteigender Fettkonsum
184
nahrungsmittelbedingter
183
- E**
- EAS
Muskelaufbau 240
- Edamame
japanische Küche 164
- Eidotter
Cholesterin 79
- Eier 168
aus Biohaltung 100
aus Kleingruppenhaltung
99
Cholesterin 98
Kennzeichnung 100
Omega-3-angereichert
100
Proteinmenge 153
Qualität 99
- Elektrolyte 115
Calcium 150
fermentiertes Gemüse 155
Funktionen 155

- Kalium 149
- kohlenhydratarme Präparate 121
- Magnesium 149, 342
- Phosphat 150
- Salz 149
- Elektrolytgetränk 180
- Elektrolythaushalt
- Energielosigkeit 186
- Sport 231
- Elektrolytmangel 155
- Elektrolytverlust 149
 - Folgen 149
 - Mangelerscheinungen 113
- Endocannabinoid-System 58
- Energiegewinnung
 - aus verfügbarer kohlenhydratreicher Nahrung 67
 - bei ketogener Ernährung 68
 - beim Fasten während ketogener Ernährung 69
 - beim Fasten während kohlenhydratreicher Ernährung 68
- Gluconeogenese 65
- Glykolyse 64
- im Hungermodus bei ketogener Ernährung 70
- im Hungermodus bei kohlenhydratreicher Ernährung 69
- Ketose 65
- Protein 66
- Energielosigkeit
 - Gegenmaßnahmen 186
- Energieniveau 24
 - exogene Ketone 112
- Energieproduktion
 - Stoffwechselwege 66
- Epilepsie
 - behandlungsresistente 31, 46
 - Ketose 56
- Epsom-Salz 178
- Erbsenprotein 258
- Erkrankungen
 - neurodegenerative 137
- Ernährung
 - unausgeglichene 23
 - Ziele 229
- Ernährungsumstellung
 - Gründe als Motivationshilfe 40
- Erythrit 110, 118
- Essgewohnheiten
 - plötzliche Veränderung 191
- Essig
 - Balsamico 166
 - mediterrane Küche 164
- Esstempo 163
- EU-Ökoverordnung 97
- F**
- Familie
 - Position klarstellen 200
- Familienfeste
 - sozialer Druck 42
- Fasten
 - 20-Stunden-Fasten 223
 - Adiponektinwert 210
 - Adrenalin 212
 - allmählicher Einstieg 225
 - alternierendes 219, 224
 - Anregung von Muskelauf- und -abbau 214
 - ausreichend trinken 226
 - Bluthochdruck 219
 - Blutzuckerspiegel 226
 - durch Aktivität unterstützen 225
 - Energieniveau 226
 - Entzündungen 219
 - Flüssigkeitszufuhr 216
 - Gehirnfunktionen 218
 - Grundeinstellung 225
 - Hautbild 215
 - Hauterkrankungen 216
 - Hautpflege 216
 - Hippocampus 218
 - Hypoglykämie 224
 - Insulin 210
 - Intervallfasten 221
 - kohlenhydratreiche Ernährung 210
 - Körperfunktionen 214
 - Krebsbehandlung 215
 - längeres 224
 - Metabolisches Syndrom 219
- Methoden 221
 - mit und ohne Kalorien zählen 211
- Rheumatoide Arthritis (RA) 219
- Stress 215
 - und Ketose 210
 - und Sport 222
- Verdauungssystem 215
- Wundheilung 216
- Fast Food 163
- Fett
 - als Energiequelle 135
 - Anteil an der Gesamtkalorienmenge 144
 - Einfluss auf Cholesterinwert 189
 - Gallenblase 190
 - gehärtetes 81
 - gesättigte Fette 78
 - gesunde Fette 62, 76
 - natürlich vorkommende Fette 75
 - Olivenöl 135
 - Speicherung 46
 - trans-Fette 79
 - ungesunde Fette 81
 - weniger gesunde Fette 77
 - wichtige Körperfunktionen 61
- Fettabbau
 - aerobes Trainingsprogramm 253
 - Molkeprotein 257
 - optimieren 241
- Fette 151
 - Avocado 106
 - Avocadoöl 341
 - Biorindfleisch 342
 - Butter 105
 - feste 105
 - Fisch 343
 - gehärtete 96
 - Geschmacksträger 154
 - gesunde 98
 - Ghee 105, 341
 - Hanfsamen 344
 - Kokosöl 342
 - Mandeln 342
 - Mayonnaise 105
 - MCT-Öle 343
 - Nussbutter 344

- Nüsse 106
 Olivenöl 342
 Samen 106
 Schmalz 105
- Fettgewebe
 Anlagerung 61
- Fettkonsum
 einfach ungesättigte Fettsäuren 76
 gesättigte Fette 78
 gesunde Quellen 38
 Omega-3-Fettsäuren 77
 starker Anstieg 184
- Fettmenge
 an zusätzlichen Kohlenhydratkonsum anpassen 247
- Fettoxidation
 Carboloadung 237
 Energie 235
 Verbesserung durch Fasten 236
- Fettpolster
 Herz-Kreislauf-Fitness 48
- Fettreserven
 Ketose 47
- Fettsäuren
 einfach ungesättigte 76
 Glucoseproduktion 65
 langkettige 78
 mehrfach ungesättigte 80
 mittelkettige 78, 342
- Fettspeicher
 zu schneller Abbau 242
- Fettspeicherung
 langkettige Fettsäuren 78
- Fettverbrennung
 Alkohol 127
 Kohlenhydratkonsum vor Sport 232
 Wasser 115
- Fettzellen
 Glucose 64
- Fibromyalgie 137
 Ketose 57
 Kohlenhydratkonsum 57
 Symptome 57
- Fisch 164
 fetthaltige Fischarten 102
 fetthaltiger 163
 gedünsteter 165
 keto-freundlicher 102
- Omega-3-Fettsäuren 102, 343
 Proteinmenge 153
 Quecksilber 102, 343
 Vitamin D 102
- Fitnessstudio
 gängige Übungen mit Gewichten 255
- Fleisch
 fetthaltiges 165, 167
 gegrilltes 162–163
 höherer Fettanteil 100
 keto-freundliches Rindfleisch 100
 minimal verarbeitetes 101
 ökologisch produziertes 98
 Proteinmenge 153
 Tierhaltung 101
 Wildfleisch 101
- Flüssigkeit
 hypertonische 125
 hypotonische 126
 isotonische 125
- Flüssigkeitsbedarf 116
 Wasser 125
- Freizeitsport
 ketogene Ernährung 243
- Freunde
 Position klarstellen 200
- Fructose
 Blutzuckerspiegel 95
 Obst 95
- Frühstück
 keto-freundliches 265
- G**
- Galle
 Fettverdauung 184, 190
- Gallenblase
 Funktion 184
 Gallensteine 190
- Gallensteine
 vorhandene 190
- Geflügel
 Proteinmenge 153
- Gehirn
 Glucosebedarf 153
- Gemüse
 Bio-Erzeugnis 109
 Ersatz für stärkehaltige Zutaten 168
- fermentiertes 155
 gegrilltes 162–163
 glykämischer Index 95
 keto-freundliches 108
 kohlenhydratarme 164, 168
 kohlenhydratarme Sorten 107
 Kohlenhydrate 83
 mit hohem Ballaststoffanteil 158
 stärkehaltige 94
 ungeeignete 94
- Gesamtcholesterin 53
 Gesamtkalorienmenge
 hoher Fettanteil 78
 Gesamtkohlenhydrate 152
 Geschmacksknospen
 Überstimulation 87
 Veränderungen 72
- Getränke
 Bier 165, 172
 dehydrierende 125
 grüner Tee 165
 isotonische 125
 Kaffee 171
 Tee 172
 Wasser 171
 Wein 172
 zuckerhaltige 162
- Getreide
 Insulinspiegel 92
 Nährstoffe 94
 ungeeignete 93
 Vollkorn 93
- Gewaltkur 23
 Gewichtsabnahme 35
 Essig 164
 Flüssigkeitszufuhr 121
 ketogene Ernährung 46
 Sport 248
- Gewichtsverlust
 Alkohol 127
- Ghrelin
 Appetit 211
 Appetithormone 47
 Ballaststoffe 157
 mittelkettige Triglyceride 343
 Wechselwirkung mit Leptin 212

- Gluconeogenese 48, 65, 112, 235, 244
 Energieversorgung des Gehirns 218
 intestinale 157
 Proteinabbau 82
 Protein zu Glucose 66
 STH 213
 Umwandlung von Proteinen 241
 Glucose
 anaerobes Training 244
 Gehirn 153
 hochintensives Ausdauertraining 235
 Glutamin
 Caseinprotein 258
 Gluten
 Darmflora 93
 Erkrankungen 93
 Glykogen
 Energieversorgung 231
 Glykolyse 64, 185, 235
 Grundumsatz
 Berechnungsbeispiel 143
 Berechnungsmethoden 141
 BMR-Rechner 142
 entscheidende Faktoren 141
 indirekte Kalorimetrie 141
 Mifflin-St. Jeor Formel 142–143
 täglicher Energieverbrauch (TDEE) 142
 Guacamole 169
 GVO
 Bioprodukte 98
 Sojabohnen 107
- H**
- Haarausfall
 andere Erkrankungen 188
 Gegenmaßnahmen 188
 Gründe 187
 Hämoglobin A1C (HgbA1c) 56
 Hartkäse 164
 Proteinmenge 154
 Hauptmahlzeit
 keto-freundliche 285
 Hauterkrankungen
 Fasten 216
 Hautpflege
 Fasten 216
 HbA1C-Wert 31
 HDL 32, 53, 154, 156, 338, 342
 Herzerkrankungen
 gesättigte Fette 78
 Herz-Kreislauf-Übungen 250
 Herzasen
 Ursachen 184
 High-Density-Lipoprotein 53
 MUFAs 76
 HIIT 249
 Fettabbauprogramm 253
 ketogene Ernährung 243
 Stoffwechsel 234
 HMG-CoA-Reduktase 53
 Hochleistungssportler 34
 Honig 119
 Eigenschaften 90
 HO-Sonnenblumenöl 105
 Hunger
 Zwischenmahlzeiten 147
 Hungerast 245
 Hungergelüste
 Gewichtsabnahme 47
 Hungern
 Ähnlichkeiten zur ketogenen Ernährung 55
 Hypoglykämie
 Fasten 224
 Hypothyreose 141
- I**
- Idealgewicht
 Ketose 135
 IGF-1
 Alterungsprozess 216
 Fasten 214
 überschüssiges 214
 Index
 glykämischer 52, 54
 Insulin
 Fasten 210
 Muskelaufbau 245
 Insulinähnlicher Wachstumsfaktor 1 214
- Insulinempfindlichkeit
 intestinale Gluconeogenese 157
 Ketose 246
 Krafttraining 249
 Stevia 118
 Insulinproduktion
 künstliche Süßstoffe 126
 Protein 244
 Insulinresistenz 52, 64, 137
 Walnussöl 156
 Insulinspiegel
 Getreide 92
 Glykolyse 64
 nachts 223
 Süßungsmittel 110
 Wasserhaushalt 148
 Zucker 89
 zu hoher 52
 Insulinunempfindlichkeit 137
 Intervallfasten 147, 198
 16-Stunden-Fasten 222
 20-Stunden-Fasten 223
 disziplinierte Nahrungsaufnahme 226
 Fettreserven 211
 Ketose 210
 Ketose anstoßen 179
 metabolisches Syndrom 219
 Nachteile bei ketogener Ernährung 225
 Schlaf 225
 schneller abnehmen 136
 Snacks 304
 Sport 214
 und Muskeln aufbauen 136
 Intervallfasten
 Leangains-Methode 222
 Intervallsport
 Proteinmenge 239
 Intervallsportarten
 Kohlenhydratkonsum 242
 Intervalltraining
 hochintensives 234
 Isoflavone 107
- J**
- Joghurt 153
 Jo-Jo-Effekt 47

K

- Kaffee 121
 - Café au Lait 122
 - entwässernde Wirkung 121
 - gesundheitliche Vorteile 121
 - mit Butter, Kokosöl oder Ghee 122
 - mit Süßstoff 122
 - schwarz 122
- Kalium
 - Avocado 109
 - Nahrungsmittel 181
 - RDA 181
- Kaliumspiegel
 - Keto-Grippe 58
 - niedriger 71
- Kalorienbedarf
 - Mifflin-St. Jeor-Gleichung 187
- Kalorienmenge
 - Grundumsatz 141
- Kalorienzufuhr
 - an Zielgewicht anpassen 136
 - Energielosigkeit 186
 - Haarausfall 187
- Kalorimetrie
 - indirekte 142
- Kapazität
 - maximale aerobe 233, 235
- Kartoffeln 166
- Käse
 - keto-freundlicher 168
- Ketchup 167
- Keto-Atem 42, 71, 185
 - Abhilfe 185
 - Aceton 59, 185
 - Ammoniak 185
 - Proteine 185
- Keto-Ausschlag
 - Entzündungen bekämpfen 193
 - Gegenmaßnahmen 193
 - Kohlenhydratzufuhr wieder steigern 194
 - Nahrungsergänzungsmittel 193
 - Nahrungsmittelallergie 193
 - Prurigo pigmentosa 193
 - Schwitzen 193
- Ketoazidose 40, 139, 180
 - exogene Ketone 112
 - Ketongehalt im Urin 180
 - Risiken durch Vorerkrankungen 181
 - Symptome 60, 180
- Keto-Grippe 36, 42, 58, 196, 199, 230
 - ausreichend Wasser trinken 179
 - Ballaststoffe 59
 - Durchfall 183
 - Freunde und Familie 200
 - für Ruhe sorgen 179
 - Kaliumspiegel 58
 - Mineralienversorgung 179
 - Salzverlust 59
 - Sport 231
 - Stressfaktor 205
 - Symptome 58, 71, 177
 - Symptome abmildern 178
 - Tipps zur Bewältigung 59
 - Wasserhaushalt 58
- Keto-Grippe
- Keton-Bluttest
 - durchführen 73
- Keton-Urintest 39
- Ketone
 - Aceton 185
 - Adenosintriphosphat (ATP) 50
 - endogene 111
 - Energielieferanten 49
 - entzündungshemmende Wirkung 55
 - exogene 111, 260
 - heilende Wirkung 46
 - Ketonester 111
 - Monoamine 49
 - Neurotrophin-Stimulation 50
 - Wirkung auf Hippocampus 50
- Ketonkörper 39
- Ketonsalze 260
 - Energiehaushalt 261
- Ketonspiegel
 - exogene Ketone 260
 - messen 39
 - zu hoher 60
- Ketontypen
 - Acetoacetat 65
 - Aceton 65
 - β-Hydroxybutyrat 65
- Ketose 30, 46
 - Abgrenzung zu Hungern 49
 - Alkohol 127
 - anhaltende Energielosigkeit 186
 - Anzeichen 39
 - Ballaststoffe 38, 152
 - Diabetes 56
 - Elektrolytgetränke 155
 - Energiegewinnung 65
 - Epilepsie 56
 - erkennen 39
 - erreichen 37
 - Fettreserven 47
 - Fettverbrennung 135
 - Fibromyalgie 57
 - gesunder Schlaf 51
 - Gewichtsabnahme 46
 - Gewöhnung 59
 - gezielte ketogene Ernährung 246
 - Idealgewicht 135
 - Intervallfasten 210
 - Kaffee 121
 - Keton-Bluttest 73
 - Konzentrationsfähigkeit 50
 - Leistungssport 34
 - nach Alkoholkonsum 130
 - Proteinmenge 82
 - Sport 230
 - stabiler Blutzuckerspiegel 52
 - Urintests 72
 - zusätzliche Kohlenhydrate beim Sport 246
 - zu schnell erreichen 179
- Ketose-Teststreifen
 - Kosten 73
- Keto-Tagebuch 199
- Kniebeuge 251, 254, 255
- Knieheben 253
- Knochendichte
 - Krafttraining 249
- Knochenwachstum
 - STH 212
- Kohlenhydrate 151
 - Abhängigkeit 339
 - Alkohol 127
 - Alternativen 41

- Ballaststoffe 38, 107
 Bier 129
 durch keto-freundliche Alternativen ersetzen 166
 einfache 152
 Einfluss auf Cholesterinwert 189
 freundlich ablehnen 173
 gesündere 107
 Heißhunger 41
 komplexe 52, 96, 152, 247
 Konsumempfehlung 82
 Leistungs- und Energieniveau 246
 Milch 103
 minimaler Konsum 82
 Nussbutter 344
 Nüsse 109
 sportliche Leistungen 231
 Suchtpotenzial 61
 trockene Weine 129
 ungewollte 163
 unverdauliche 152
 versteckte 39, 148
 vor dem Training durch Proteine ergänzen 245
 vor dem Training essen 242, 245
 vor Trainingsbeginn essen 244
 zyklische ketogene Ernährung 247
- Kohlenhydratkonsum
 im Auge behalten 37
 übermäßiger 82
- Kohlenhydratquellen
 keto-freundliche 82
- Kohlenhydratzufuhr
 langsam herunterfahren 178
- Kokosnusszucker 120
- Kokosöl
 gesättigte Fette 78
 natives 104
- Kollagen
 Haarausfall 188
- Körperfett
 völliger Abbau 48
- Körperfettanteil
 Aerobic 250
 Veränderungen 48
- Kosten 74
- Kraftsport
 Proteinmenge 239
- Krafttraining
 Formen 249
 gezielte ketogene Ernährung 244
 Insulinempfindlichkeit 249
 Knochendichte 249
 Muskelaufbau 136
 Krampfanfälle 137
- Krämpfe
 Elektrolythaushalt 181
- Krankheitsprophylaxe
 Sport 248
- Kräuterbutter 162
- Kreatin
 Muskelaufbau 259
- Kreatinphosphat 249
 Muskeln 233
- Krebs 32
- Krebsbehandlung
 Fasten 215
- Kreuzheben 255
- Kriegerdiät 223
- L**
- Lachs
 Omega-3-Fettsäuren 163
- Lactose 103
- Lammfleisch 164
- Landwirtschaft
 ökologische 97
- LDL 32, 53, 156, 338
 größeres, lockeres 79
 großes, lockeres 189
 kleines, dichtes 79, 189
 lockeres 204
- Stevia 118
 verschiedene Arten 79
 verschiedene Formen 189
 verschiedene Typen 62
- Leaky Gut Syndrome 93
- Leangains-Methode 222
- Lebensmittel
 Farbstoffe 97
 fermentierte 192
 industriell verarbeitete 96
- Leber 66
- Leistungsniveau
 Glykogen 231
 Übergang zur ketogenen Ernährung 230
- Leptin
 Appetitsteuerung 47
 Sättigung 211
 Wechselwirkung mit Ghrelin 212
- Linolsäure 80
- Lipase
 Verdauung 184
- Low-Density Lipoprotein 53
 MUFAs 76
- Lysosome
 Zellentgiftung 220
- M**
- Magenreizungen 191
- Magensäure 184
- Magnesium 181
- Mahlzeiten
 Kalorienzahl einschätzen 140
 Verhältnis der Makronährstoffe 146
- Makronährstoffe 133, 151, 342
 Anteile an Gesamtkalorien berechnen 140
 Energie 63
 Fett 61
 Protein 238
 Restaurant 162
 richtiges Verhältnis 37
 Sport 238
 tägliche Fettmenge berechnen 144
 tägliche Kohlenhydratmenge berechnen 145
 tägliche Proteinmenge berechnen 145
- Mammalian Target of Rapamycin 215
- Mangelerscheinungen
 Elektrolytverlust 113
 Nahrungsergänzungsmittel 113
- Mayonnaise 169
- MCT 151, 154
- MCT-Öl 245, 260
 Durchfall 183
 Einfluss auf Cholesterinwert 189
 Magenprobleme 343

- Unterschiede zu anderen
 - Fetten 260
 - Verstopfung 182
 - MCT-Öle
 - Leptinspiegel 260
 - Meeresfrüchte 106, 162, 164
 - fetthaltige 167
 - Quecksilber 106
 - Meerresfrüchte 163
 - Melasse 90, 119
 - Eigenschaften 90
 - MET 237
 - metabolisches Äquivalent 233
 - Metabolisches Syndrom 219
 - Methylsulfonylmethan (MSM) 188
 - Mifflin-St. Jeor-Formuel
 - Grundumsatz 143
 - Mifflin-St.-Jeor-Gleichung 187
 - Migräne 137
 - Milch
 - Lactose 102
 - Milchersatzprodukte 123
 - Cashewmilch 124
 - Hanfmilch 125
 - Kokosmilch 124
 - Leinsamenmilch 124
 - Mandelmilch 124
 - Sojamilch 125
 - Milchprodukte
 - Calcium 103
 - keto-freundliche 103
 - Menge 103
 - vollfette 102
 - vollfette Varianten
 - bevorzugen 154
 - Milchprotein
 - EAS und BCAS 258
 - Milchsäure 234
 - Mindestkalorienbedarf
 - indirekte Kalorimetrie 142
 - Mineralhaushalt
 - über Nahrungsmittel
 - aufrechterhalten 155
 - Mineralien
 - Mangel 40
 - Miso 164
 - Mitbewohner
 - Versuchungen widerstehen 203
 - Mittagessen
 - keto-freundliches 275
 - Modediät 23
 - Molkeprotein 257
 - Mönchsfrucht 110
 - Monoamine 49
 - Motivation 199
 - Gründe aufschreiben 197
 - Keto-Tagebuch 199
 - klare, spezifische Gründe 40
 - konkrete Ziele 41
 - Mentor 41
 - MPS
 - Caseinprotein 258
 - Kreatin 259
 - Molkeprotein 257
 - nach dem Sport 239
 - Protein 239
 - mTOR 215
 - MUFAs 155
 - empfohlener Anteil (DGE) 76
 - Herzgesundheit 76
 - High-Density-Lipoprotein (HDL) 76
 - Low-Density-Lipoprotein (LDL) 76
 - positive Wirkungen 76
 - Quellen 76
 - MUFAs
 - HO-Sonnenblumenöl 105
 - Multivitaminpräparat
 - Ernährungsmängel ausgleichen 60
 - Muskelabbau
 - Caseinprotein 258
 - Kreatin 259
 - Muskelaufbau 136, 145, 212, 214, 236, 239, 239, 240, 245,
 - anaerobes Training 249
 - essenzielle Aminosäuren 240
 - Gesamtkalorienmenge 145
 - Insulin 245
 - Krafttraining 136
 - mit Fettabbau kombinieren 145
 - Muskelproteinsynthese 214
 - Proteinmenge 239
 - Protein nach dem Sport 239
 - proteinreiche ketogene Ernährung 243
 - Sport 248
 - STH 212
 - Stretching 251
 - Wachstumshormon (STH) 236
 - Muskelbildung
 - verzweigt-kettige
 - Aminosäuren (BCAS) 240
 - Muskelentspannung
 - Epsom-Salz-Bad 178
 - Muskelerholung
 - verzweigt-kettige
 - Aminosäuren (BCAS) 240
 - Muskelkrämpfe 36
 - Muskelmasse
 - altersbedingter Verlust 48
 - Grundstoffwechsel 249
 - Zunahme 48
 - Muskeln
 - ATP 234
 - Fettoxidation 235
 - Glykogen 232
 - Glykogenvorrat 247
 - Ketone 232
 - Kreatinphosphat 233
 - Milchsäure 234
 - Muskelproteinsynthese 239
- ## N
- Nährstoffangaben 39
 - Nährstoffmangel 186
 - Nahrungsergänzungsmittel 111, 113, 192, 256–262
 - 3-Hydroxy-3-Methylbuttersäure (HMB) 261
 - exogene Ketone 111, 260
 - Koffein 262
 - Kreatin 259
 - L-Theanin 262
 - Mangelercheinungen 113
 - MCT-Öl 260
 - Multivitaminpräparat 261
 - Omega-3-Fischöl 262
 - Proteinpulver 256
 - Sodbrennen 192
 - Sport 256

Nahrungsmittel
 fettarme 154
 Kohlenhydratgehalt 91
 qualitativ hochwertige 135
 vollfette 154
 Nebenwirkungen 185
 Benommenheit 178
 Darmprobleme 178
 Durchfall 183
 Gallensteine 190
 Haarausfall 187
 Herzrasen 184
 hoher Cholesterinwert 189
 Keto-Atem 185
 Keto-Ausschlag 192
 Kopfschmerzen 178
 Krämpfe 181
 Müdigkeit 178
 Muskelschmerzen 178
 Schlaflosigkeit 178
 Sodbrennen 191
 Verstopfung 182
 Nettokohlenhydrate 152
 Neurotrophine 50
 Nichtalkoholische Fettlebererkrankung (NAFLD) 139
 Nudeln 166
 Nüsse
 Proteinmenge 154
 Verwendungsmöglichkeiten 109

O

Obst
 Bio-Erzeugnis 109
 Fruchtsäfte 95
 Fructose 95
 GI-Werte 96
 glykämischer Index 95
 keto-freundliches 108
 Zuckeranteil 39

Öle
 Avocadoöl 155
 gesunde 155
 MCT-Öl 156
 Walnussöl 156
 Olivenöl 169
 extra natives 104
 mediterrane Küche 164
 Omega-3 Fettsäure 156

Omega-3-Fettsäuren 98
 Algenöl-Präparate 77
 Alpha-Linolensäure (ALA) 77
 Biorindfleisch 342
 Docosahexaensäure (DHA) 77
 Eicosapentaensäure (EPA) 77
 empfohlener Anteil 77
 Fisch 102
 Lachs 163
 Meeresfrüchte 163
 positive Wirkungen 77
 Omega-6-Fettsäuren 80, 109
 Konsumempfehlung (DGE) 80
 Omega-6-Fettsäuren
 konjugierte Linolsäure 80
 Nüsse 109
 zu hoher Konsum 80
 One-Repetition-Maximum 255
 Organismen
 gentechnisch veränderte 97

P

Panade 166
 PCO-Syndrom 32
 Peptide 257
 Phosphat Spiegel 226
 pH-Wert
 Blut 117
 Wasser
 Polypeptide 257
 Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCO-Syndrom) 137
 Polyzystisches Ovar-Syndrom (PCO-Syndrom) 54
 Pommes frites 162
 Präbiotika 156
 Prädiabetes 56
 Probiotika 156
 Protein
 Aufgaben im Körper 66
 empfohlene Tagesmenge 238
 Energiegewinnung 66
 Fettverbrennung 238
 Insulinproduktion 244
 Insulinspiegel 66
 Konsumempfehlung 82

Muskelaufbau 238
 Muskelerholung 238
 pflanzenbasiertes 259
 Sättigungsgefühl 238
 Proteine 151
 fette 102
 Gluconeogenese 153
 keto-freundliche 106
 Krustentiere 106
 Muscheln 106
 Sojaprodukte 107
 Tempeh 107
 Tofu 107
 vegetarische Optionen 107
 Proteinkonsum
 richtige Menge berechnen 38
 Proteinmenge
 abhängig von Ziel 241
 zu hohe 241, 244
 Proteinpulver 241
 Caseinprotein 258
 Ei-Protein 258
 Erbsenprotein 258
 Hydrolysate 257
 Isolate 257
 Kategorien 256
 Milchprotein 258
 Molkeproteine 257
 pflanzenbasierte 259
 Proteinsynthese
 STH 213
 Proteinüberschuss 244
 Proteinzufuhr
 Haarausfall 187
 Psyche
 Sport 248
 PUFAs 80
 Kokosöl 104
 Optionen 81
 Quellen 80–81

Q

Quecksilber 343

R

Rapsöl
 kaltgepresstes 104
 Refeeding-Syndrom 226
 Reflux 191

Reis 166
 Reissirup 120
 Restaurant
 Frühstück 170
 Tipps zur Abänderung von
 Gerichten 170
 Rheumatoide Arthritis (RA)
 Fasten 219

S

Sahne 123
 Sahnesoße 162
 Salat 163
 Salatdressing 169
 Salat-Wrap 169
 Salzkonsum 54
 Sättigung
 Leptin 211
 Schilddrüse 141
 Schilddrüsenhormon 205
 Schlaflosigkeit 137
 Schlafphasen 51
 SIRT1
 Autophagie 220
 Sirtuin 1 220
 Snacks
 Intervallfasten 304
 keto-freundliche 304
 Makronährstoffe und Kalo-
 rienzufuhr steuern 304
 Sodbrennen 191
 Gegenmaßnahmen 191
 Kaffee 191
 Natron 192
 Reizstoffe weglassen 191
 sorgfältig kauen 191
 Zigaretten 191
 Somatotropes Hormon (STH)
 212
 Soßen 165, 166
 Speiseöle
 aus Nüssen und Samen 109
 keto-freundliche 104
 Klassifizierungen 103
 Nährstoffe 104
 Spirituosen 129
 Sport
 Ausdauerprogramm 255
 Ausdauertraining 234
 Dehydrierung 231
 Empfehlungen zum Um-
 fang 248

Entscheidungshilfe zur Ke-
 to-Diätvariante 243–244,
 247
 Fett als Energielieferant
 235
 Flüssigkeitsbedarf 116
 Gewicht abnehmen 136
 HIIT 234
 Intensivtraining 234
 Intervallfasten 236–237
 Keto-Grippe 231
 Ketose 231
 Krafttraining 136
 kurze Sprints 233
 längeres Fasten 238
 Makronährstoffe 238
 Nahrungsergänzungsmittel
 256
 Proteinanteil an der
 Ernährung 238
 psychische Gesundheit 248
 Standardvariante der keto-
 genen Ernährung 242–
 243
 Trainingsarten kombinie-
 ren 252
 Zeitpunkt der Protein-
 zugabe 239
 Ziele 229, 243, 248
 zielorientierte Programme
 253
 Statine 53
 Stevia 110
 LDL 118
 Stevia 118
 STH 223
 Anregung von IGF-1 214
 Fettabbau 212
 Funktionen 212
 Glukoneogenese 213
 Knochenwachstum 212
 Muskelaufbau 212
 Organwachstum 213
 Proteinsynthese 213
 Stoffwechsel
 aerober 234
 Alkohol 127
 anaerober 234
 Nahrungsaufnahme 141
 Stoffwechselrate
 Gewichtszunahme 141
 Thyroxin 141

Stress
 Fasten 215
 Stressbelastung 188
 Haarausfall 187
 Stretching 251
 dynamisches 252
 statisches 252
 Stuhlgang
 Körperposition 183
 Sucralose
 Nebenwirkungen 119
 Superfood 23
 Sushi 165
 Süßstoff 119
 Süßstoffe 92
 Süßungsmittel
 Erythrit 110
 künstliche 92
 Mönchsfucht 110
 natürliche 119
 Stevia 110
 ungeeignete 120
 Xylitol 110
 Yakonsirup 119
 Zichorienwurzel 119
 Synapse 218

T

T'ai Chi 251
 Tee 121
 Antioxidantien 122
 entwässernde Wirkung 121
 grüner 123
 Kräutertee 123
 mit Sahne 123
 mit Süßstoff 123
 schwarzer 122
 Teigwaren 166
 Telomer 217
 Telomerase
 Autophagie 217
 Tempeh
 Proteinmenge 153
 Tempura 165
 Teriyaki 167
 The Fast Diet 224
 Thyroxin 141
 Tofu
 Proteinmenge 153
 Training
 anaerobes 244, 249
 Hungerast 245

Trainingsformen
 aerobe 250
 Trainingsintensität
 maximale aerobe Kapazität
 233
 messen 233
 trans-Fette
 Herz-Kreislaufgesundheit
 81
 trans-Fettsäuren
 Grenzwerte 81
 Triglyceride 53, 189
 Fructose 95
 mittelkettige 182, 245
 Trinken
 Alkohol 127
 Diätlimonaden 126
 Elektrolytverlust ausglei-
 chen 120
 Flüssigkeitsbedarf 115
 Gemüse- und Fleisch-
 brühe 120
 Kaffee 121
 Milchersatz 123
 Sportgetränke 126
 Tee 121

U

Übergangsphase
 Alkohol und Koffein 179
 Durchfall 183
 durchhalten 199
 Energielosigkeit 185
 Freunde und Familie
 aufklären 172
 Hautausschlag 192
 Herzasen 185
 Keto-Atem 185
 Ketoazidose 180
 Ketontest 180
 Krämpfe 181
 MCT-Öl 156
 Mitbewohner und Partner
 202
 Nebenwirkungen 178
 Sodbrennen 192
 Süßungsmittel 110
 Tipps zum Umgang mit
 dem Umfeld 201
 Treibsandphase 199
 Versuchen widerstehen
 203

vorausplanen 178
 Wasserverlust 182
 Ziele vergegenwärtigen 134
 Ubiquitin-Proteasom-System
 213
 Umfeld
 Aufklärung 202
 Befürchtungen 200
 Erwartungen klar formulie-
 ren 200
 mit einbeziehen 201
 Sorge um Ihre Gesundheit
 202
 Spott 201
 Unterarmstütze 254
 Urintest 73

V

Veränderung 197, 198
 Abschlussstadium 198
 Absichtsstadium
 197
 Absichtslosigkeitsstadium
 197
 Aufrechterhaltungsstadium
 198
 Handlungsstadium 198
 Motivation 198
 Selbstzweifel 196
 transtheoretisches Modell
 197
 Vorbereitungsstadium 198
 Widerstand 195
 Verdauung
 Bauchspeicheldrüse 184
 Galle 184
 Lipase 184
 Magensäure 184
 Verdauungssystem
 Fasten 215
 Verdickungsmittel
 Restaurant 165
 Verstopfung
 Abführmittel 183
 Ballaststoffe 72, 182
 Stuhlgangposition 183
 Vitamin D
 Fisch 102
 Vitamine
 Mangel 40
 Vorspeisen
 keto-freundliche 303

W

Wachstumsfaktor BDNF 218
 Wachstumshormon 212
 Wasser
 Detox 117
 durch Elektrolyte ergänzen
 121
 Flüssigkeitsbedarf 115
 Geschmack 116
 gespeichertes 148
 hypotonisches Getränk 126
 Infused 116
 mit Fruchtsaft mischen 126
 mit Kräutern aromatisieren
 117
 mit natürlichen Süßstoffen
 süßen 118
 Restaurant 162
 Wasserhaushalt
 Keto-Grippe 58
 Wasserverlust
 natürlicher 148
 Widerstand
 Veränderung 195
 Wundheilung
 Fasten 216
 Würzmittel
 süße 166

X

Xylitol 110

Y

Yakonsirup
 Wasser süßen 119
 Yoga
 Flexibilität 252

Z

Zelle
 Entgiftung 220
 Zellanomalien 214
 Zellschäden 213
 Zelle
 Zellerneuerung 213
 Zellteile
 Wiederverwertung 213
 Zichorienwurzel
 Wasser süßen 119
 Ziele
 Ernährung und Sport 229

360 Stichwortverzeichnis

- Zielgewicht 134
 - Body-Mass-Index (BMI) 135
 - langfristig anpeilen 136
- Zink
 - Haarausfall 188
- Zöliakie 93
- Zucker 89
 - Abhängigkeit 41
 - Agavendicksaft 91
 - Datteln 91
 - Einfachzucker 96
 - Gesundheit 154
 - Heißhunger 339
 - Honig 90
 - in Nahrungsmitteln 91
 - Kokoszucker 90
 - Lactose 102
 - Melasse 90
 - Nährwertangaben 92
 - Obst 95
 - Rohrohrzucker 90
 - Sirup 91
 - unter anderen Namen 91
 - verschiedene Arten 120
 - verschiedene Zuckerarten 90
 - Vollrohrzucker 90
 - Zuckerrübensirup 90
- Zuckeralkoholsüßstoffe
 - Durchfall 183
- Zuckeralternativen 89
- zuckerarme Getränke
 - Restaurant 171
- Zuckerrübensirup
 - Eigenschaften 90
- Zwischenmahlzeiten
 - kohlenhydratarme 148