

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einführung	23
Teil I: Erste Schritte mit der ketogenen Ernährung	27
Kapitel 1: Die ketogene Ernährung von Grund auf.....	29
Kapitel 2: Die Vor- und Nachteile der Keto-Diät	45
Kapitel 3: Was während der Ketose mit Ihrem Körper passiert	63
Kapitel 4: Makronährstoffe unter der Lupe.....	75
Teil II: Die ketogene Küche	85
Kapitel 5: Keto-freundliche Lebensmittel einkaufen	87
Kapitel 6: Geeignete Getränke finden.....	115
Kapitel 7: Schritt für Schritt in die Ketose.....	133
Kapitel 8: Den Nährstoffbedarf decken	151
Kapitel 9: Mit Genuss auswärts essen	161
Teil III: Hindernisse überwinden	175
Kapitel 10: Unerwünschte Nebenwirkungen.....	177
Kapitel 11: Sozialem Druck begegnen.....	195
Teil IV: Die Vorteile voll ausnutzen	207
Kapitel 12: Fasten.....	209
Kapitel 13: Fit bleiben	229
Teil V: Keto-Rezepte	263
Kapitel 14: Keto-Frühstück zum Start in den Tag	265
Kapitel 15: Keto-Mittagessen	275
Kapitel 16: Keto-Hauptmahlzeiten.....	285
Kapitel 17: Beilagen	295
Kapitel 18: Vorspeisen und Snacks	303
Kapitel 19: Wunderbares aus einem Topf	311
Kapitel 20: Nachspeisen: Süßes zum Genießen	321
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	335
Kapitel 21: Zehn Vorteile der Ketose.....	337
Kapitel 22: Zehn gesunde Fettquellen	341
Kapitel 23: Fast zehn Keto-Ressourcen.....	345
Stichwortverzeichnis	349



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einführung	23
Über dieses Buch.....	24
Törichte Annahmen über den Leser.....	25
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	25
Wie es weitergeht.....	26
TEIL I	
ERSTE SCHRITTE MIT DER KETOGENEN ERNÄHRUNG	27
Kapitel 1	
Die ketogene Ernährung von Grund auf	29
Ketogene Ernährung: Was ist das?.....	29
Die Standardvariante der ketogenen Ernährung.....	32
Gezielte ketogene Ernährung.....	33
Zyklische ketogene Ernährung.....	34
Ketogene Ernährung mit hohem Proteinanteil.....	34
Ist die ketogene Ernährung das Richtige für Sie?.....	35
Sie wollen schnell und dauerhaft Gewicht abnehmen.....	35
Sie scheuen sich nicht, sich in die Pflicht zu nehmen.....	35
Sie wollen Ihr Diabetesrisiko verringern.....	36
Sie sind es leid, sich erschöpft und träge zu fühlen.....	36
Sie wollen gesund sein und lange gesund bleiben.....	37
Einen Schalter im Stoffwechsel umlegen.....	37
Fett, Protein und Kohlenhydrate im richtigen Verhältnis essen.....	37
Den Konsum gesunder Fette steigern.....	38
Die richtige Proteinmenge berechnen.....	38
Den Kohlenhydratkonsum auf ein Minimum reduzieren.....	38
Den Zustand der Ketose erkennen.....	39
Wissen, wann Sie aufhören sollten.....	39
Die ersten Hürden überwinden.....	40
Ernährungseinschränkungen.....	41
Lust auf Kohlenhydrate.....	41
Unangenehme Nebenwirkungen.....	42
Sozialer Druck.....	42
Kapitel 2	
Die Vor- und Nachteile der Keto-Diät	45
Die vielen Vorteile der ketogenen Ernährung.....	46
Gewichtsabnahme.....	46
Ein gesunder Körperbau.....	48

14 Inhaltsverzeichnis

Mehr Energie.	49
Bessere Konzentrationsfähigkeit.	50
Besserer Schlaf.	51
Stabiler Blutzuckerspiegel.	52
Gesündere Cholesterinwerte	53
Niedrigerer Blutdruck	54
Weniger Akne	54
Weniger Entzündungen.	55
Vorteile für die Gesundheit.	55
Mögliche Nachteile der ketogenen Ernährung	58
Keto-Grippe.	58
Keto-Atem	59
Ketoazidose.	60
Mangelernährung	60
Grundsätzliches zu Fett und Cholesterin	61
Die wirklichen Verbrecher: Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel.	61
Freispruch für Fett als Nährstoff	61
Die Wahrheit über Cholesterin.	62

Kapitel 3 Was während der Ketose mit Ihrem Körper passiert. 63

Einblicke in das flexible Energiesystem des Körpers	64
Kohlenhydrate verbrennen: Glykolyse	64
Fett verbrennen: Ketose	65
Protein verbrennen: Gluconeogenese	66
Dem Energiefluss entlang der Stoffwechselwege folgen.	66
Wenn Nahrung unmittelbar verfügbar ist	67
Wenn der Körper fastet.	68
Wenn Ihr Körper in den Hungermodus eintritt.	69
Sich auf Veränderungen einstellen.	70
Kurzfristige Veränderungen	70
Langfristige Veränderungen.	71
Herausfinden, ob Sie die Ketose erreicht haben	72
Urintests	72
Bluttests.	73

Kapitel 4 Makronährstoffe unter der Lupe 75

Sich mit gesunden Fetten versorgen	75
Gesunde Fette.	76
Weniger gesunde Fette	77
Ungesunde Fette	81
Proteine: in Maßen statt in Massen	82
Unnötige Kohlenhydrate vermeiden	82

TEIL II
DIE KETOGENE KÜCHE 85

Kapitel 5
Keto-freundliche Lebensmittel einkaufen 87

Raus damit: Kohlenhydratreiche Nahrungsmittel loswerden. 88

- Zucker 89
- Mehle und Getreide. 92
- Stärkehaltige Gemüse. 94
- Obst mit hohem glykämischen Index. 95
- Industriell verarbeitete Lebensmittel. 96

Her damit: Gesunde Fette, Proteine und Kohlenhydrate 97

- Gesunde Fette. 98
- Gesunde Proteine einlagern. 106
- Sich für gesündere Kohlenhydrate entscheiden. 107
- Gesündere Süßungsmittel 110
- Keto-Fertigprodukte. 111

Kapitel 6
Geeignete Getränke finden 115

Grundsätzlich Wasser trinken 115

- Den Wasserbedarf berechnen. 115
- Ihr Wasser mit Früchten und Kräutern aromatisieren. 116
- Ihr Wasser kalorienfrei schmackhafter machen 118
- Elektrolyte hinzufügen. 120

Kaffee oder Tee 121

- Kaffee-Optionen. 121
- Tee-Optionen 122

Einen passenden Milchersatz finden 123

Alternativen zu Fruchtsäften und Limonaden. 125

- Diätlimonaden meiden 126
- Keto-freundliche Sportgetränke kaufen. 126

Ketogene Ernährung und Alkohol. 127

- Die kohlenhydratarmen Optionen bevorzugen. 129
- Etwas zum Nachspülen. 130

Kapitel 7
Schritt für Schritt in die Ketose 133

Ihre persönlichen Keto-Ziele 134

- Ihr Zielgewicht bestimmen 134
- Den spezifischen Gesundheitszustand berücksichtigen 137
- Zukünftige gesundheitliche Probleme vermeiden 140

Makronährstoffe berechnen 140

- Gesamtkalorienzahl. 141
- Fettmenge (in Gramm) 144
- Proteine (in Gramm) 145
- Kohlenhydrate (in Gramm). 145

16 Inhaltsverzeichnis

Mahlzeiten planen und vorbereiten	146
Kleine Zwischenmahlzeiten, aber richtig	147
Maßvolle kleine Zwischenmahlzeiten	147
Kohlenhydrate im Zaum halten	147
Verlorene Flüssigkeit und Elektrolyte auffüllen	148
Viel Wasser trinken	148
Elektrolyte wieder auffüllen	149

Kapitel 8

Den Nährstoffbedarf decken 151

Nettokohlenhydrate zählen, nicht die Gesamtmenge	152
Die Proteinzufuhr drosseln	152
Vollfett statt fettreduziert	154
Elektrolyte auffüllen	155
Gesunde Öle für Ihre Diät	155
Ausreichend Ballaststoffe aufnehmen	156

Kapitel 9

Mit Genuss auswärts essen 161

Keto-freundliche Restaurants wählen	162
Steakhouse und Grillstube	162
Buffets	163
Meeresfrüchte	163
Mediterranes Essen	164
Japanisches Essen	164
Chinesisches Essen	165
Kohlenhydraten aus dem Weg gehen	166
Sich an Fetten und Proteinen satt essen	167
Besondere Wünsche äußern	168
Mahlzeiten keto-gerecht abändern	170
Frühstück	170
Mittagessen	170
Abendessen	171
Zuckerarme Getränke wählen	171
Bei Verwandten oder Freunden essen	172
Über Ihre Vorlieben sprechen	173
Eigene Getränke mitbringen	173

TEIL III

HINDERNISSE ÜBERWINDEN..... 175

Kapitel 10

Unerwünschte Nebenwirkungen 177

Das Schlimmste überstehen: Die Keto-Grippe	177
Anzeichen einer Ketoazidose	180

Spezifische Nebenwirkungen behandeln.	181
Krämpfe.	181
Verstopfung.	182
Durchfall.	183
Herzrasen.	184
Keto-Atem.	185
Verminderte Kraft und Ausdauer.	185
Haarausfall.	187
Hoher Cholesterinwert.	189
Gallensteine.	190
Sodbrennen.	191
Hautausschlag.	192

Kapitel 11	
Sozialem Druck begegnen.	195
Bei der Sache bleiben.	196
Freunde mit auf die Reise nehmen.	200
Mit Ihrem Arzt sprechen.	203

TEIL IV
DIE VORTEILE VOLL AUSNUTZEN. 207

Kapitel 12	
Fasten.	209
Die Vorteile des Fastens.	210
Den Fettverlust beschleunigen.	210
Den Muskelaufbau fördern.	212
Genesung und Wiederaufbau fördern.	214
Das Hautbild verbessern.	215
Den Alterungsprozess verlangsamen.	216
Die Gehirnfunktion verbessern.	217
Entzündungen reduzieren.	219
Zellen entgiften.	220
Verschiedene Fastenmethoden ausprobieren.	221
Das 16-Stunden-Fasten.	222
Eine Mahlzeit am Tag.	223
Die 5:2-Diät.	224
Alternierendes Fasten.	224
Die Nachteile des Fastens bei ketogener Ernährung einschränken.	225
Die richtige gedankliche Grundeinstellung finden.	225
Langsam beginnen und Ausdauer zeigen.	225
Aktiv bleiben.	225
Gesunde Veränderungen erhalten.	226
Ausreichend trinken.	226

Kapitel 13	
Fit bleiben	229
Der Einfluss der Keto-Diät auf sportliche Aktivitäten	230
Training im Übergang zu ketogener Ernährung	230
Training nach der Anpassung an die ketogene Ernährung	231
Sport und Intervallfasten	236
Die Makronährstoffe an den Sport anpassen	238
Den Muskelaufbau optimieren	238
Den Fettabbau optimieren	241
Anpassungen für Ausdauertraining	242
Das richtige Keto-Modell für Ihre Ziele	243
Standardvariante der ketogenen Ernährung	243
Proteinreiche ketogene Ernährung zum Muskelaufbau	243
Trainingsfortschritte durch gezielte ketogene Ernährung	244
Mehr Ausdauer durch zyklische ketogene Ernährung	245
Die Trainingsroutine angleichen	248
Anaerobes Training: Hochintensives Intervalltraining und Krafttraining	249
Aerobic	249
Balance oder Stabilität	250
Beweglichkeit und Stretching	251
Zusätzliches zielorientiertes Training	253
Nahrungsergänzungsmittel in Erwägung ziehen	256
Kohlenhydratarme Proteinpräparate	256
Kreatine	259
MCT-Öl	260
Ketone	260
Weitere Präparate für die allgemeine Gesundheit	261
TEIL V	
KETO-REZEPTE	263
Kapitel 14	
Keto-Frühstück zum Start in den Tag	265
Heidelbeer-Mandel-Pfannkuchen	266
Avocado-Toast	267
Waffeln mit Schokoladenstückchen	268
Frühstücks-Taco aus Käse	269
Erdbeer-Sahne-Shake	270
Mini-Quiches	271
Ziegenkäse-Frittata	272
Süßer Himbeer-Porridge	273
Kapitel 15	
Keto-Mittagessen	275
Hähnchen-Avocado-Salat	276
Cheeseburger-Crêpe	277

Hackfleischbällchen-Marinara-Auflauf	278
Cashew-Hühnchen-Pfanne	279
Cremiges Garnelen-Gemüse-Curry	280
Reichhaltiger Salatteller	281
Zitronen-Grünkohl-Salat	282
Hühnchen-Pizza-Auflauf	283

**Kapitel 16
Keto-Hauptmahlzeiten 285**

Parmesan-Fleischbällchen mit Zucchini-Nudeln	286
Lachs mit Avocado-Limetten-Püree	287
Sautierte Schweinekoteletts mit Apfel	288
Extra knusprige Hähnchenschenkel	289
Rinderhackpfanne mit Brokkoli	290
Mediterrane Lammburger	291
In Tomatensoße pochierter Kabeljau	292
Soja-glasiertes Hühnchen	293

**Kapitel 17
Beilagen 295**

Gerösteter Rosenkohl mit Parmesan	296
Cremiger Krautsalat	297
Blumenkohl-Püree mit gebräunter Butter	298
Curry-Grünkohl-Pfanne	299
Brechbohnen mit Zitronen-Rahm-Soße	300
Knoblauch-Pilze in Butter	301
Mit Käse überbackener Spargel	302

**Kapitel 18
Vorspeisen und Snacks 303**

Käse-Chips und Guacamole	305
Pesto-Brotstreifen	306
Zucchini-Chips mit Kräuterdip	307
Mini-Caprese-Spießchen	308
Knusprige Zwiebelringe	309

**Kapitel 19
Wunderbares aus einem Topf 311**

Filet-Steak mit knusprigem Grünkohl	312
Butternusskürbis-Suppe	313
Knusprige Schinken-Hühnchen-Pfanne mit Knoblauch-Spinat	314
Würstchen-Kraut-Topf	315
Gebratene Schweinekoteletts mit Pilzsoße	316
Cremiger Blumenkohl-Eintopf	317
Herzhafte Gemüsesuppe	318
Fleisch-Lasagne-Pfanne mit Zucchini-Nudeln	319

Kapitel 20	
Nachspeisen: Süßes zum Genießen	321
Erdbeer-Pfannkuchen mit Sahne.....	323
Einfacher Zimt-Tassenkuchen	324
Cremige Cookie-Mousse	325
Kürbis-Pudding.....	326
Zitronen-Wackelpudding-Kuchen	327
Limetten-Pannacotta.....	328
Bananen-Mandel-Muffins.....	329
Minze-Schokosplitter-Eis.....	330
Avocado-Schokoladen-Mousse	331
Mandel-Toffee-Brownies.....	332
Bananen-Pudding.....	333
TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	335
Kapitel 21	
Zehn Vorteile der Ketose	337
Kapitel 22	
Zehn gesunde Fettquellen	341
Kapitel 23	
Fast zehn Keto-Ressourcen	345
Stichwortverzeichnis	349