



# Keto- Booster

**RISIKEN MINIMIEREN &  
SCHNELLER FETT VERLIEREN**

## *An alle Schlingel!*

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss**

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

## **Haftung für Links**

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

## Inhaltsverzeichnis

An alle Schlingel! .....	2
Wie kann die ketogene Diät beschleunigt werden? .....	6
1. Intermittierendes Fasten .....	6
2. Passe die Makros an .....	6
3. Verbrauche exogene Ketone .....	7
4. Mehr Training .....	8
5. Die Anpassung ist der Weg zum Erfolg .....	9
Was genau ist die Ketose und wie hilft diese beim Abnehmen? .....	10
Was ist die Ketose? .....	10
Wie hilft Ketose Gewicht zu verlieren? .....	10
1. Ketose wird den Hunger unterdrücken. ....	10
2. Du fühlst dich satt und reduzierst Entzündungen .....	11
3. Der Stoffwechsel wird beschleunigt.....	11
4. Das Verlangen nach Nahrung gehört der Vergangenheit an .....	12
Die besten Wege, die Ketose zu beschleunigen .....	13
1. Kohlenhydrate reduzieren.....	13
2. Fettaufnahme erhöhen .....	13
3. Mittlere Kette Triglyceride (MCT) .....	14
4. Versuche intermittierendes Fasten .....	14
5. Mehr Sport.....	16
Die besten Lebensmittel, mit denen du schnell in die Ketose kommst.....	16
Avocado .....	16
Chia-Samen .....	17
Dunkle Schokolade.....	17
Eier.....	18
Fetter Fisch .....	19
Leinsamen.....	19
Nüsse .....	20
Nuss- und Samenbutter.....	20
Oliven .....	20
Olivenöl .....	21
Tofu.....	21
Joghurt.....	21

Die besten Sportarten für eine schnelle Ketose.....	22
Glykogenspeicher leeren .....	22
Kohlenhydrate in der Ernährung weiter reduzieren .....	23
1. Zuckergesüßte Getränke eliminieren .....	23
2. Weniger Brot verwenden .....	23
3. Höre auf Fruchtsaft zu trinken.....	24
4. Wähle Low-Carb Snacks .....	24
5. Verwende Eier oder andere Low-Carb-Lebensmittel für das Frühstück .....	25
6. Verwende diese Süßstoffe anstelle von Zucker .....	25
7. Frage nach Gemüse statt Kartoffeln oder Brot in Restaurants .....	26
8. Ersetze dein Weizenmehl .....	26
9. Milch durch Mandel- oder Kokosmilch ersetzen.....	27
10. Wähle Molke, die wenig Kohlenhydrate hat .....	27
11. Gesunde Lebensmittel mit viel Protein.....	28
12. Bereite Lebensmittel mit gesunden Fetten zu .....	28
13. Lese die Lebensmitteletiketten .....	29
Regelmäßige Überprüfung des Ketonspiegels .....	29
Ketonstreifen .....	29
Ketone Bluttests .....	30
Ketone Atemprüfung.....	30
Wie oft solltest du deinen Keton Spiegel prüfen.....	30

## Wie kann die ketogene Diät beschleunigt werden?

Um mit der ketogenen Diät schneller abzunehmen, muss dein Körper schneller in die Ketose gelangen. Mit den folgenden Schritten geht dies am besten.

### 1. Intermittierendes Fasten

Intermittierendes Fasten ist nicht so einschüchternd, wie viele Menschen denken. Was diese Art des Fastens von anderen Fastenarten unterscheidet, ist der "intermittierende" Teil. Du selbst wählst bestimmte Tage oder Stunden, an denen du deinem Körper regelmäßigen Zugang zu Nahrung verweigerst. Dies hört sich schlimmer an als es eigentlich ist. Durch das intermittierende Fasten wird dein Körper eingelagertes Fett schneller als Energiequelle nutzen.

Nicht nur kann Fasten jeden zweiten Tag oder für den größten Teil des Tages bis zum Abendessen dir helfen die Ketose schneller zu erreichen, sondern intermittierendes Fasten kann auch auf die Keto-Diät folgen. Du kannst Hacks wie Keto-Kaffee verwenden, um voller Energie zu bleiben und Gefühle des Hungers zu vermeiden.

Plane und bereite deine Mahlzeiten entsprechend vor, so fällt das Rätselraten und die Zubereitungszeit für die Mahlzeiten weg. Durch diesen Trick ist es viel einfacher, die Kohlenhydrate deutlich zu reduzieren.

Zum Beispiel, wenn du die Zeit, die du schläfst (wir alle fasten, während wir schlafen) und nach dem Aufwachen für weitere 8 bis 12 Stunden fastest, dann musst du dir keine Sorgen darüber machen, welche Mahlzeiten Keto und kalorienarm für das Frühstück oder für das Mittagessen sind. Du musst nur dein Abendessen entsprechend planen. Für den Keto Beginner gibt es einen ganz einfachen Trick.

### 2. Passe die Makros an

Wenn du feststellst, dass du dich zu lange im Keto-Grippe stadium befindest, ist es möglicherweise an der Zeit deine Makronährstoffverhältnisse anzupassen.

Der allgemeine Ausgangspunkt mit Keto ist es, etwa 75% der Kalorien aus gesunden Fetten, 20% aus Protein und 5% oder weniger aus Kohlenhydraten zu erhalten.

Versuche daher noch mehr Kohlenhydrate aus der Ernährung für ein oder zwei Wochen zu reduzieren, wie in den frühesten Stadien der Atkins-Diät geraten wird.

Auch wenn du der Meinung bist, dass du bereits alle möglichen Kohlenhydrate reduziert hast, gibt es immer noch mehr Kohlenhydrate zu finden.

Überprüfe daher, welche Früchte und Gemüse die meisten und die niedrigsten Kohlenhydrate haben, um zu sehen, ob es nicht noch Platz gibt, um hier und da einige Kohlenhydrate einzusparen. Wenn du Muskeln aufbauen willst dann solltest du Quellen aus Kohlenhydraten meiden und zu Nahrungsmitteln aus Proteinen wechseln.

Das Training mit unzureichendem Protein und den Aminosäuren, die Proteinnahrung liefern, könnte die kontraintuitive Nebenwirkung des Katabolismus erzeugen: ein zerstörerischer Stoffwechsel, bei dem der Körper die Muskeln kannibalisiert, die du bereits hast.

Implementiere Protein-Bio-Rindfleisch und andere hochwertige tierische Produkte in deine Keto-Mahlzeiten. Dies liefert dir gesunde Fettmakros. Denn wenn es um Keto geht ist es fast immer vorteilhaft, die Fettaufnahme zu erhöhen.

Du kannst dies mit fettreichen Lebensmitteln wie Avocados, Avocadoöl, Olivenöl, fettem Fleisch, Eigelb, Ghee oder Milchbutter, Nussbutter oder Kokosöl und seiner konzentrierten Form, MCT-Öl, tun.

Durch die Ernährung des Körpers mit nahrhaften Fetten kannst du deinen Körper besser dazu bringen, auf die Fettspeicher zuzugreifen.

Zum Anpassen der Makros empfehle ich, praktische Keto-Makro-Apps zu verwenden, um den Überblick darüber zu behalten, was funktioniert und was nicht, bis du dein perfektes, personalisiertes Verhältnis gefunden hast.

### **3. Verbrauche exogene Ketone**

Es gibt zwei Arten von Ketonen, die für Energie verwendet werden können: endogene Ketone, die ausschließlich in deinem Körper aus Fett verbrannt werden, und exogene Ketone, die von außerhalb des Körpers in Form von Produkten wie MCT-Öl (mittelkettige Triglycerid Fettsäuren), BHB-Öl, und bestimmte zusätzliche Kombis vorkommen. Diese können dir helfen, die Lücke zur Ketose zu überbrücken.

Zuckerenergie ist einfacher und schneller für den Organismus zugänglich, und der Körper wird immer wieder auf einfache Weise dahin zurückkehren wollen. Wenn du jemals nach einer kohlenhydratlastigen Mahlzeit in ein Energieloch gefallen bist, dann weißt du was hier gemeint ist. Der Konsum einiger exogener Keton-Ergänzungen kann deinen Blutketonspiegel erhöhen und du erholst dich von diesen Energielücken sehr schnell.

#### 4. Mehr Training

Ob du mehr Tage im Fitnessstudio verbringst, andere zusätzliche körperliche Aktivitäten rund um deine üblichen Workouts hinzufügst, oder die Intensität deiner Übungen erhöhst, indem du ein HIIT-Training (high intensity interval training) versuchst: Sobald du die frühen Tage von Keto überstehst und daran arbeitest, um deine Ergebnisse zu beschleunigen wirst du erkennen, dass Training ein Schlüssel für deinen Gewichtsverlust ist.

Neue Workouts werden dir am Anfang von Keto nicht viel helfen, weil du zuerst einen Zugang zu deiner neuen Kraftstoffquelle benötigst. Sobald du jedoch in der Ketose bist (die du mit Keton-Teststreifen bestätigen kannst), ist die Fettverbrennung an die Energie gebunden, die du von deinem Körper benötigst.

Wenn du eine Keto-Diät durchlebst, aber ansonsten einen sitzenden Lebensstil hast, muss dein Körper möglicherweise nicht auf sehr viel gespeichertes Fett für zusätzliche Energie zugreifen. Auf der anderen Seite können mehr Bewegung oder sogar ein paar Abendspaziergänge pro Woche dazu beitragen, dass dein Körper seine Glykogenspeicher nutzt und dann mehr Energie aus Fett erhält.



## **5. Die Anpassung ist der Weg zum Erfolg**

Während des Beginns einer Keto Ernährung nehmen viele Anwender nicht so viel ab, wie sie könnten. Dies geschieht aus der Unkenntnis heraus welche Lebensmittel ketogen sind und welche nicht.

Beginne am besten damit, indem du einfache Keto-Snacks zur Hand hast, indem du deine eigenen Keto-Fettbomben kaufst oder (besser noch) diese selbst zubereitest. Erstelle eine Liste von ketofreundlichen, leicht zugänglichen Lebensmitteln, von denen du weißt, dass du sie leicht essen oder trinken kannst, wie Käse, bestimmte Nüsse oder einen Keto-Kaffee.

Wichtig ist, gerade während du auswärts isst, dich anzupassen. Du kannst einen Burger bestellen und das Brötchen entfernen. Du kannst nach einem Salat ohne Dressing fragen und darauf achten, nur ungesüßte Getränke zu trinken.

Durch die Verwendung dieser Tipps kannst du deine Reise zur Ketose beschleunigen und schnell verfeinern, so dass die Ernährung am besten zu deinem Körper und deinem Zeitplan passt. Sobald die Ketose eintritt, werden dir diese Tipps helfen, dich länger in der Ketose zu halten. Somit wirst du mehr Gewicht verlieren, deine Muskeln besser definieren und du wirst das MEHR an Energie der Ketone für deinen Geist und Körper genießen.

# Was genau ist die Ketose und wie hilft diese beim Abnehmen?

## Was ist die Ketose?

Ketose ist ein stoffwechselmetabolischer Zustand, in dem dein Körper Fett und Ketone anstelle von Glukose (Zucker) als Hauptbrennstoffquelle verwendet.

Glukose wird in deiner Leber gespeichert und je nach Bedarf für Energie freigegeben.

Jedoch sind diese Glukosespeicher, nachdem die Kohlenhydrataufnahme für ein bis zwei Tage sehr niedrig war, erschöpft. Die Leber kann etwas Glukose aus Aminosäuren in dem Protein herstellen, das du isst. Dies geschieht über einen Prozess, der als Gluconeogenese bekannt ist. Dies ist aber nicht annähernd genug, um alle Bedürfnisse deines Gehirns zu erfüllen, welches eine konstante Versorgung erfordert.

Glücklicherweise kann dir die Ketose insbesondere deinem Gehirn eine alternative Energiequelle bieten.

Bei der Ketose produziert der Körper Ketone mit einer beschleunigten Rate. Ketone, oder Ketonkörper, werden von der Leber aus Fett, das du isst und aus eigenem Körperfett verwendet. Die drei Ketonkörper sind Beta-Hydroxybutyrat (BHB), Acetoacetat und Aceton (obwohl Aceton technisch ein Abbauprodukt von Acetoacetat ist).

Deine Leber produziert regelmäßig Ketone, auch wenn du eine kohlenhydratreichere Ernährung zu dir nimmst. Dies geschieht vor allem über Nacht, während du schläfst, allerdings nur in winzigen Mengen. Wenn jedoch Glukose und Insulinspiegel sinken, wie während einer kohlenhydrateingeschränkten Ernährung, erhöht die Leber die Produktion von Ketonen, um Energie für das Gehirn zu liefern. Sobald der Keton-Spiegel in deinem Blut eine bestimmte Schwelle erreicht hat, gilt dies als ernährungsphysiologische Ketose.

Obwohl sowohl Fasten als auch eine Keto-Diät es dir ermöglichen, die Ketose zu erreichen, ist nur eine Keto-Diät über lange Zeiträume nachhaltig.

## Wie hilft Ketose Gewicht zu verlieren?

### 1. Ketose wird den Hunger unterdrücken.

Ketose ist ein großer Appetitzügler. Wenn du eine Standard-Ernährung (High-Carb) hast, treten Blutzuckerschwankungen, die zu starken Hungerausbrüchen führen können - manchmal innerhalb von nur zwei Stunden nach dem Essen einer Mahlzeit - auf.

Wenn du dich in Ketose befindest, beginnt der Körper Fett für Kraftstoff zu verbrennen. Dein Blutzucker wird auf einem niedrigeren, gesünderen Niveau stabilisiert. Das gesunde Fett wird von der Leber in Ketone metabolisiert und dies wird den Hunger über mehrere Stoffwechselwege unterdrücken.

Wenn es um das Gefühl von Hunger geht, sprechen wir über Ghrelin, nicht über Leptin. Ghrelin ist das wichtigste Hungerhormon und steigert den Appetit. Wenn wir essen, fällt der Ghrelin-Spiegel. Bei einem übergewichtigen Menschen wird der Ghrelin-Spiegel nicht so stark fallen, wie er sollte. Wenn du beginnst Gewicht zu verlieren, spürt der Körper, dass er ausgehungert wird und wird daher den Ghrelin-Spiegel erhöhen. Dies ist ein Grund, warum regelmäßige Diäten oft scheitern. Die gute Nachricht ist aber, dass sich der Ghrelin-Spiegel während einer ketogenen Diät nicht erhöht, wenn du Gewicht verlierst.

## **2. Du fühlst dich satt und reduzierst Entzündungen**

Traditionelle Diäten induzieren eine Gewichtsabnahme. Dies führt zu erhöhtem Hunger und verminderten Gefühlen der Fülle oder Sättigung. Wie du gerade lesen konntest, führt dies zu einem erhöhten Ghrelin-Spiegel. Es führt auch zu einer reduzierten Konzentration von Sättigungspeptiden. Diese Peptidhormone sind Glucagon-ähnliche Peptid-1, Cholecystokinin, und Peptid YY. Ketogene Diäten scheinen viele dieser Reaktionen am dritten Tag des ketonischen Zustands zu unterdrücken.

Wenn du jetzt denkst: "Was kann ich essen, das gesund ist und ich keinen Hunger spüre?": gesunde Fette wie Kokosöl, Olivenöl, Bio-Butter und Ghee werden dazu führen, dass du dich länger satt fühlst. Alternativ, wenn du "sofortige" Gefühle der Sättigung willst, ist es immer das Protein, das gewinnt. Achte einfach darauf, nicht zu viel Protein zu essen, da die Menge, die während der Keto-Ernährung erlaubt ist, geringer ist, als du erwarten könntest.

## **3. Der Stoffwechsel wird beschleunigt**

Das Großartige an der ketogenen Ernährung ist, dass du keine Kalorien zählen musst. Iss einfach bis du satt bist. Ketose ist ein natürlicher Stoffwechsel-Booster, also habe keine Angst vor den "fetten Kalorien".

Sie wandeln gesundes Fett in herzgesunde Ketone um und verwenden sie für Kraftstoff, während der Überschuss im Urin ausgeschieden wird. Der Stoffwechsel wird in der Regel in klinischen Studien mit Messungen des so genannten Atemaustauschverhältnisses berechnet.

Im Durchschnitt verbrennen Männer zusätzliche 450 kcal pro Tag, während Frauen zusätzliche 150 kcal/Tag in Ketose verbrennen. Das mag nicht viel erscheinen, aber es summiert sich. Denke daran, dass du dich nicht von der Menge an Fetten beirren lassen solltest. Das Fett verwandelt sich in Ketone, die einen effizienten Kraftstoff für deinen Körper bereitstellen.

#### **4. Das Verlangen nach Nahrung gehört der Vergangenheit an**

Wenn dein Körper Fett für die Energie verbrennt, wird dein Blutzucker stabilisiert, und im Gegenzug wird der Mangel an Blutzuckerhochs und -Tiefs das Verlangen nach Zucker und Kohlenhydraten zügeln.

Es ist bekannt, dass Menschen, die eine Ernährung mit weniger Kohlenhydraten zu sich nehmen, keine Heißhungerattacken haben. Wenn du Typ-1-Diabetes oder eine andere chronische Erkrankung hast, sollte die ketogene Ernährung nur unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden.

Darüber hinaus ist es wichtig zu wissen, dass die ketogene Ernährung unter Bedingungen wie einem erkrankten Darm hart sein kann. Solltest du also nicht gesund sein, solltest du deine Ernährungsumstellung zuerst mit deinem Arzt besprechen.



# Die besten Wege, die Ketose zu beschleunigen

## 1. Kohlenhydrate reduzieren

Der am weitesten verbreitete Ansatz, um in Ketose zu bekommen und dort zu bleiben, ist durch die Einschränkung der Kohlenhydrataufnahme. Jedoch kann die Menge an Kohlenhydraten, die du konsumierst, weniger als 20 Gramm betragen aber auch so hoch wie 70 bis 100 Gramm Kohlenhydrate pro Tag für sehr aktive Personen sein. Die korrekte Anzahl hängt also davon ab, wie aktiv du bist.

Deine genauen Bedürfnisse für Ketose hängen ab von:

- Deinem gesamten Kalorienbedarf
- Deinem Fitness-Level
- Deiner Körperzusammensetzung (% Körperfett)

Nach der allgemeinen Faustregel kannst du davon ausgehen, dass etwa 5% oder weniger der Kalorien von Kohlenhydraten stammen sollten, was für die meisten etwa 20 Gramm Kohlenhydrate pro Tag entspricht. Wenn dein Kalorienbedarf höher ist oder du aktiv bist, solltest du ab 50 Gramm Kohlenhydrate oder höher beginnen.

Deine gesamte Kohlenhydrataufnahme für Ketose basiert auf der Netto-Kohlenhydrataufnahme. Das heißt, Ballaststoffe, die auch ein Kohlenhydrat sind, helfen dir, einige der gesamten Kohlenhydrate, die du isst, zu verringern. Mit anderen Worten, wenn du 30 Gramm Kohlenhydrate pro Tag isst, aber 10 Gramm davon aus Ballaststoffen stammen, dann beträgt die Nettoaufnahme immer noch 20 Gramm.

## 2. Fettaufnahme erhöhen

Nur mehr Fett zu essen wird die Ketosis nicht fördern. Mehr Fett in der Ernährung ist eine Möglichkeit, deinen Körper mit einer konsistenten Quelle von Kraftstoff zu versorgen. Somit wird der Körper dann Ketone erzeugen, um aus diesen Energie zu gewinnen.

Der einfachste Weg, um zu bestimmen, wie viele Gramm Fett du während Keto-Diät benötigst, ist, deine Keto-Makros mit einem Online-Rechner oder einer ketofreundlichen App zu berechnen.

Du kannst deinen täglichen Fettbedarf auch schätzen, wenn du weißt, wie viele Kalorien du pro Tag benötigst. Während einer Keto-Diät stammen 60% bis 70% der gesamten Kalorien aus Fett.

Wenn du beispielsweise 2.000 Kalorien pro Tag benötigst, würden deine täglichen Fettkalorien wie folgt berechnet werden:

- $2.000 \times (60 \text{ bis } 70\%) = 1.200 \text{ bis } 1.400$  Kalorien aus Fett

Und da es neun Kalorien in jedem Gramm Fett gibt, würde dies etwa 133 bis 155 Gramm Fett pro Tag entsprechen.

- $1.200 / 9 = 133$  Gramm Fett
- $1.400 / 9 = 155$  Gramm Fett

### **3. Mittlere Kette Triglyceride (MCT)**

Ungesättigte Fette aus pflanzlichen Quellen werden seit langem als die besten Quellen für gesunde Fette angenommen und sollten bei jeder Ernährung, einschließlich Keto, priorisiert werden. Aber wenn es um Ketose geht, kann eine bestimmte Art von gesättigten Fettsäuren namens MCT (mittelkettige Triglyceride) zusätzliche Vorteile bieten.

MCTs stammen aus pflanzlichen gesättigten Fetten wie Kokosnuss- und Palmöl, sowie von Gras gefütterten Milchquellen wie Ziegenmilch, Käse, Joghurt, Kefir, Butter und Ghee. Sie können auch MCT-Öl-Ergänzungen kaufen.

Im Gegensatz zu anderen Fettsäuren erfordern MCTs keine zusätzlichen Verbindungen während der Verdauung und werden für Energie verwendet. Ähnlich wie Kohlenhydrate eine unmittelbare Quelle von Glukose sein können, können MCTs schnell absorbiert und in Ketone für Kraftstoff umgewandelt werden. Und im Gegensatz zu Kohlenhydraten haben MCTs keinen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.

Die Fähigkeit, eine schnelle Quelle von Ketonkörpern zu bilden, ist ideal für jemanden auf einer ketogenen Ernährung, vor allem in Zeiten, in denen schnelle Energie benötigt wird – wie bei körperlicher Aktivität oder Bewegung. Die Absorptionsrate kann auch bei der Beschleunigung der Ketose helfen, indem sie die Bildung von Ketonkörpern fördert.

### **4. Versuche intermittierendes Fasten**

Für 24 Stunden bis zu drei Tagen zu fasten ist eine weitere Möglichkeit, schnell in Ketose zu kommen. Diese Praxis ist jedoch nicht nur schwierig, sondern langfristig nicht nachhaltig. Daher eignet sich intermittierendes Fasten besser, um die Ketose zu beschleunigen.

Intermittierendes Fasten oder Intervallfasten wird oft als eine Option diskutiert, um eine schnellere Ketose zu fördern und die allgemeinen Vorteile einer Keto-Diät zu stärken.

Das Fasten ist sinnvoll, denn es leert die Glykogen-Speicher, reduziert die Nahrungsaufnahme und limitiert die Fettnutzung, die nun für die körpereigene Energie gefördert wird. Dies hängt aber auch davon ab, wie deine allgemeine Ernährung aussieht.

Ähnlich wie bei den meisten anderen Diäten, ist intermittierendes Fasten effektiv als eine andere Möglichkeit, deine Kalorien zu reduzieren, um ein allgemeines Kaloriendefizit zu fördern. Bei jedem Fastenmuster entsteht ein Defizit nur, wenn die Lebensmittelauswahl unter Kontrolle gehalten wird. Eine gewisse Zeit auf Nahrung zu verzichten ist keine Lizenz, während des Essensfensters alles und so viel zu essen, wie du willst, denn du musst ja in der Ketose bleiben.

Aber trotzdem kann das Intervallfasten die beste Methode für dich sein, wenn es dir schwer fällt, deine Nahrungsaufnahme einzugrenzen. Am Ende des Tages ist die beste Diät eine, an die du dich halten kannst.

Darüber hinaus - mit einem Fokus auf Qualität, nahrhafte Lebensmittel, und Kalorienkontrolle - stellen viele Menschen fest, dass das intermittierende Fasten genau das ist, was sie brauchen, um ihr Gewicht, den Appetit und den Blutzuckerspiegel zu korrigieren.



## 5. Mehr Sport

Sport hilft dir dabei, deinen Körper schneller in die Ketose zu bringen. Denn während des Trainings werden die Glukosespeicher schneller geleert. Daher sind längere Bewegung oder langsamere Ausdauersportarten (wie Radfahren, Schwimmen, Joggen, etc.) sehr gut, denn diese zwingen deinen Körper, das gespeicherte Fett als primäre Kraftstoffquelle zu verwenden.

Aber nicht jede Art von Sport ist ohne die Zufuhr von Kohlenhydraten nachhaltig. Schweres oder hochintensives Training mit schwerem Heben während einer Woche führt dazu, dass Kohlenhydrate zugeführt werden müssen, denn sonst hat dein Körper keine Kraft und keine Leistung zur Verfügung.

## Die besten Lebensmittel, mit denen du schnell in die Ketose kommst

Gesunde fettreiche Lebensmittel sind nichts, vor dem man sich scheuen sollte. Der Körper braucht eine bestimmte Menge an Fett aus der Ernährung, um die Hormonfunktion zu unterstützen und die Gehirnfunktionen zu unterstützen und die Aufnahme von bestimmten Nährstoffen zu gewährleisten. Das Einschließen gesunder Fette in die Ernährung schafft auch ein Gefühl der Fülle, verlangsamt die Verdauung von Kohlenhydraten und fügt Lebensmitteln Geschmack hinzu. Die gesündesten Fette sind einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren enthalten.

Nun folgt eine Liste der besten Lebensmittel für eine schnelle Ketose.

### Avocado

Eine 200 Gramm Avocado enthält etwa 29 Gramm Fett und 322 Kalorien. Sie ist hoch an einer einfach ungesättigten Fettsäure genannt Ölsäure.

Diese hat verschiedene gesundheitliche Vorteile. Untersuchungen deuten darauf hin, dass Ölsäure als entzündungshemmend wirkt und eine Rolle bei der Krebsprävention spielt.

Tierexperimentelle Studien deuten darauf hin, dass Avocadoöl vor Herzkrankheiten und Diabetes schützt. Avocados sind reich an Ballaststoffen, die 13,5 g der empfohlenen 25 Gramm für Frauen und 38 Gramm für Männer pro Tag bieten.

Avocados enthalten auch eine Substanz namens Lutein, die für die Gesundheit des Auges notwendig sein kann und eine reiche Quelle von Kalium ist.

Wie kannst du Avocado zu deiner Ernährung hinzufügen?

Verwende Avocado in Salaten oder ersetze damit weniger gesunde gesättigte Fettsäuren wie Mayonnaise und Butter.

### **Chia-Samen**

Obwohl sie klein sind, sind Chia-Samen reich an mehreren Nährstoffen.

Eine 30 Gramm Portion der Samen enthält 8,71 g Fett, von denen ein Großteil aus Omega-3-Fettsäuren besteht. Chia-Samen sind in der Tat eine der besten pflanzlichen Quellen von Omega-3.

Omega-3 kann rheumatoide Arthritis-Symptome lindern und Triglyceride im Blut reduzieren. Eine Studie aus dem Jahr 2014 legt nahe, dass Chia-Samenmehl den Blutdruck bei Menschen mit hohem Blutdruck senken kann. Chia-Samen liefern auch Antioxidantien, Ballaststoffe, Protein, Eisen und Kalzium.

Wie kannst du Chia-Samen zu deiner Ernährung hinzufügen?

Verwende Chia-Samen in Smoothies, tränke diese über Nacht für ein fertiges Frühstück oder mische sie mit Wasser, um einen veganen Eierersatz beim Kochen zu erhalten.

### **Dunkle Schokolade**

Nur etwa 30 Gramm dunkle Schokolade zu essen reicht aus, um Heißhungerattacken abzuwehren, während eine gute Menge (9 g) an gesundem Fett, sowie andere Nährstoffe, wie Kalium und Kalzium enthalten sind. Dunkle Schokolade enthält auch 41 Milligramm (mg) Magnesium, was etwa 13 Prozent der empfohlenen Nahrungsaufnahme für erwachsene Frauen entspricht. Dunkle Schokolade ist auch sehr reich an Flavonoid-Antioxidantien, dass Kakaopulver enthält noch mehr Antioxidantien hat als Heidelbeerpulver.

Einige Untersuchungen deuten darauf hin, dass der Verzehr von dunkler Schokolade das Risiko für Herzkrankheiten bei Menschen senkt. Teilnehmer, die 5 oder mehr Mal pro Woche Schokolade aßen, hatten das geringste Risiko an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken.

Laut einer 2012 durchgeführten Studie an älteren Menschen mit leichten kognitiven Schwierigkeiten kann der Verzehr von dunkler Schokolade auch die Gehirnfunktion verbessern.

Wie kann ich dunkle Schokolade zu meiner Ernährung hinzufügen?

Wähle eine hochwertige dunkle Schokolade – mindestens 70 Prozent Kakao – um ein hohes Maß an Flavonoiden zu gewährleisten.

## Eier

Eier sind eine beliebte Proteinquelle, vor allem für Vegetarier. Traditionell glaubten die Menschen, dass Eiweiß der gesündere Teil war, aber das Eigelb enthält tatsächlich mehrere wichtige Nährstoffe. Jedes 50 g hartgekochte Ei verfügt über 5,3 g Fett, von denen 1,6 gesättigt sind, und nur 78 Kalorien.

Das Eigelb enthält auch Vitamin D und Cholin, ein B-Vitamin, das die Funktion der Leber, Gehirn, Nerven, und Muskeln unterstützt. Das Eigelb enthält auch andere Phytonährstoffe, einschließlich Lutein.

Während ältere Studien darauf hindeuten, dass Eier den Cholesterinspiegel erhöhen, bestreitet dies die neuere Forschung. Eine im Jahr 2018 durchgeführte Studie an Erwachsenen berichtete beispielsweise, dass bis zu 1 Ei pro Tag das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

Wie kannst du Eier zu deiner Ernährung hinzufügen?

Beginne den Tag mit einem pflanzlich zubereiteten Omelett oder zu Mittag mit einem Nudelgericht mit einem pochierten Ei, um etwas Eiweiß und gesunde Fette zu einem ansonsten kohlenhydratreichen Abendessen hinzuzufügen.



## **Fetter Fisch**

Fette Fische sind vollgepackt mit ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren, die eine wichtige Rolle für die Gesundheit von Herz und Gehirn spielen. Es wird empfohlen, mindestens 2 Portionen fetthaltigen Fisch pro Woche zu essen. Zu den Optionen gehören:

- frischer (nicht in Dosen) Thunfisch
- Hering
- Makrele
- Lachs
- Sardinen
- Forelle

Zum Beispiel enthalten 20 Gramm Makrele etwa 15 g Fett und 20 g Protein.

Vermeide Quecksilberfische wie Haie, Schwertfische, Königsmakrelen und Fliesenfische.

Pro Woche sollten jedoch maximal 400 Gramm Fisch und Schalentiere gegessen werden.

Wie kannst du fetthaltigen Fisch zu deiner Ernährung hinzufügen?

Serviere gebackenen Fisch mit Reis und Gemüse, genieße Thunfisch in Sushi-Brötchen oder gib warmen Lachs über einem Salat.

## **Leinsamen**

Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren und gleichzeitig eine gesunde Dosis Ballaststoffe. Jede 2-Esslöffel-Portion enthält fast 9 g Fett, das fast vollständig ungesättigt ist, und 5,6 g Ballaststoffe.

Der Ballaststoffgehalt kann das Gefühl der Sättigkeit erhöhen und das Cholesterin senken. Leinsamen sind auch sehr reich an Lignan, eine Art von Pflanzenverbindung, die Östrogen und eine antioxidative Wirkung haben. Die Forschung legt nahe, dass eine hohe Aufnahme von diätetischen Lignan das Herz-Kreislauf-Krankheits-Risiko bei einigen Menschen verringern kann.

Wie kannst du Leinsamen zu deiner Ernährung hinzufügen?

Leinsamen in einen Smoothie mischen, auf Joghurt oder Haferflocken streuen oder in Backwaren für einen Nussgeschmack verwenden.

## **Nüsse**

Nüsse haben viele Vorteile. Sie sind reich an gesunden Fetten, Protein, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und Phytosterinen, die helfen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu verhindern.

Eine 5-Jahres-Studie mit mehr als 373.000 Menschen berichtete, dass Menschen, die regelmäßig Nüsse essen, seltener an Gewicht zulegen oder längerfristig weniger übergewichtig oder fettleibig werden.

Es gibt etwa 14 g Fett in 30 g Mandeln, 19 g in Paranüssen und 18,5 g in Walnüssen. Es ist am besten, eine Vielzahl von ungesalzenen Nüssen zu essen, um die Vorteile aller Nüsse zu erhalten, da jede Nussart ein etwas anderes Nährwertprofil hat.

Wie kannst du deiner Ernährung Nüsse hinzufügen?

Genieße Nüsse als Snack oder füge diese in Salaten hinzu.

## **Nuss- und Samenbutter**

Genieße die vielen Vorteile von Nüssen und Samen, indem du Nussbutter verwendest. Jede Portion bietet eine gesunde Menge an einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fetten.

Diese köstlichen Aufstriche können jedoch kalorienreich sein. Reduziere diese daher auf maximal 2 Esslöffel pro Portion.

Wie kannst du deiner Ernährung Nussbutter hinzufügen?

Wähle eine Nussbutter, die frei von Zucker, Salz und Öl ist, und verteile sie auf Reiskuchen, Keto-Brot oder Keto-Obst.

## **Oliven**

Schwarze Oliven, die ein Grundnahrungsmittel der mediterranen Ernährung sind, liefern 6,67 g Fett pro 100 g. Hauptsächlich einfach ungesättigt, zusammen mit 13,3 g Ballaststoffen. Jüngste Forschungsergebnisse berichten, dass eine Verbindung in Oliven namens Oleuropein helfen kann, Diabetes zu verhindern. Die Forscher fanden heraus, dass Oleuropein dem Körper half, mehr Insulin abzusondern, während es gleichzeitig ein Molekül namens Amylin reinigte, das zur Diabetesentwicklung beiträgt. Oliven können jedoch reich an Natrium sein, so dass 5 große oder 10 kleine Oliven als Standardportion betrachtet werden.

Wie kannst du Oliven zu deiner Ernährung hinzufügen?

Oliven sind vielseitig – du kannst sie als Snack essen, sie zu einer Tapenade machen oder sie in Vollkorn- und Nudelgerichten verwenden.

## **Olivenöl**

Extra-natives Olivenöl ist voll von einfach ungesättigten Fetten, die gut für die Herzgesundheit sind. Es enthält auch Vitamin E, Vitamin K und starke Antioxidantien. Extra-Natives Olivenöl hat Assoziationen mit einem geringeren Risiko für Herzkrankheiten.

Wie kannst du Olivenöl zu deiner Ernährung hinzufügen?

Verwende Olivenöl regelmäßig, aber sparsam. Etwa beim Kochen und Dressings – ein einzelner Esslöffel enthält 14 g Fett und 120 Kalorien.

## **Tofu**

Tofu ist ein komplettes Pflanzenprotein und eine gute Quelle für einfach ungesättigte und mehrfach ungesättigte Fette. Eine 100 g-Portion fester Tofu liefert etwas mehr als 4 g Fett. Diese Menge Tofu liefert auch ein Viertel der täglichen Kalziumaufnahme einer Person, zusammen mit 11 g Protein.

Wie kannst du Tofu zu deiner Ernährung hinzufügen?

Ersetze rotes Fleisch mit Tofu in einigen deiner Mahlzeiten, um die Aufnahme von gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Verwende Tofu auch, um den Proteingehalt von vegetarischen Fritten und Currys zu erhöhen.

## **Joghurt**

Vollfett-Naturjoghurt enthält gute probiotische Bakterien, um die Darmfunktion zu unterstützen. Regelmäßig Joghurt zu essen wird dir bei der Keto Diät helfen und kann die Fettleibigkeit reduzieren sowie die Herzgesundheit verbessern.

Wenn Joghurt fünfmal oder mehr pro Woche konsumiert wird, kann der Blutdruck um bis zu 20 Prozent gesenkt werden. Wähle vollfetten natürlichen oder griechischen Joghurt und vermeide Joghurt mit Zucker.

Wie kannst du Joghurt zu deiner Ernährung hinzufügen?

Genieße Joghurt mit Nüssen, Samen und frischem Obst als gesundes Frühstück, Snack oder Dessert.

## Die besten Sportarten für eine schnelle Ketose

Beim Sport verbrennst du Glukose, die in deinem Körper gespeichert ist. Je schneller du Glukose abtrainierst, die gespeichert wurde, desto eher wird dein Körper in die Ketose kommen.

Dein Körper beginnt, gespeichertes Fett für seine Energiequelle zu verwenden und so erreichst du die Ketose schneller.

Du kannst im Fitnessstudio trainieren, joggen oder sogar spazieren gehen, um deine körperliche Aktivität zu steigern.

Achte darauf es nicht zu übertreiben oder dein Körper kann in der Tat einige zusätzliche Kohlenhydrate benötigen. Erhöhe die Intensität des Trainings nur nach und nach und bringe so deinen Körper dazu, seine Glukosespeicher zu leeren. Darauf gehen wir nun etwas detaillierter ein.

## Glykogenspeicher leeren

Glukose dient als primäre Energiequelle für deinen Körper. Wenn du Brot, Obst, Bohnen und andere Kohlenhydrate zu dir nimmst, zerlegt dein Körper die Kohlenhydrate in Glukose. Ein Teil der Glukose wird sofort für Energie verwendet und der Rest wird in Glykogen umgewandelt und in deiner Leber und Muskeln gespeichert. Zwischen den Mahlzeiten greift dein Körper auf diese Speicher zurück, um den Blutzucker auf einem stabilen Niveau zu halten, so dass du voller Energie bleibst. Glykogen ist besonders wichtig für dein Gehirn, weil Glukose dessen bevorzugte Brennstoffquelle ist.

Dein Körper kann etwa 600 Gramm Glykogen speichern -- 100 Gramm in der Leber und 500 Gramm in den Muskeln. Wenn du nicht trainierst, wird das Glykogen in der Leber abgebaut, um den Blutzuckerspiegel zu halten und dein Gehirn mit Energie zu versorgen. Wenn du Sport treibst, ist das Glykogen in den Muskeln der Kraftstoff für die Energie, die für die Übungen benötigt wird. Glykogen wird leichter in Energie umgewandelt als Fett, weshalb es zuerst verwendet wird. Nach etwa 30 bis 40 Minuten mäßiger Aerobic-Übung, wie z.B. einem flotten Spaziergang, erschöpft dein Körper seine Glykogenspeicher und nutzt das Fett, um den Rest des Trainings Energie zu haben.

## Kohlenhydrate in der Ernährung weiter reduzieren

Nachdem du jetzt die Grundprinzipien kennst, mit denen du schneller in die Ketose kommst, möchte ich dir noch einige weitere Hacks zeigen, mit denen du noch weitere Kohlenhydrate in der Ernährung reduzieren kannst.

### 1. Zuckergesüßte Getränke eliminieren

Zuckergesüßte Getränke sind sehr ungesund. Sie sind reich an zugesetztem Zucker, was mit einem erhöhten Risiko für Insulinresistenz, Typ-2-Diabetes und Fettleibigkeit verbunden ist, wenn diese übermäßig konsumiert werden.

Eine 350-ml-Dose zuckerhaltiger Getränke enthält 38 Gramm Kohlenhydrate und 350 ml gesüßter Eistee hat 36 Gramm Kohlenhydrate. Diese stammen vollständig aus Zucker.

Wenn du Kohlenhydrate reduzieren möchtest solltest du mit Zucker gesüßte Getränke komplett vermeiden.

Wenn du etwas Erfrischendes mit Geschmack trinken möchtest, dann gib etwas Zitrone oder Limette zu Wasser oder ungesüßtem Eistee hinzu. Verwende bei Bedarf eine kleine Menge kalorienarmen Süßstoff. Jedoch macht es mehr Sinn dich daran zu gewöhnen, Getränke (auch Kaffee) ohne künstliche Süße zu trinken.

### 2. Weniger Brot verwenden

Brot ist ein Grundnahrungsmittel in der Ernährung. Leider hat es auch ziemlich viele Kohlenhydrate und in der Regel sehr wenig Ballaststoffe. Dies gilt insbesondere für Weißbrot aus raffinierten Körnern, was sich negativ auf Gesundheit und das Gewicht auswirkt.

Selbst nahrhafte Brote wie Roggenbrot enthalten etwa 15 Gramm Kohlenhydrate pro Scheibe. Und nur ein paar davon bestehen aus Ballaststoffen, die einzige Komponente von Kohlenhydraten, die nicht verdaut und absorbiert werden. Obwohl Vollkornbrot Vitamine und Mineralstoffe enthält, gibt es viele andere Lebensmittel, die die gleichen Nährstoffe mit viel weniger Kohlenhydraten liefern.

Zu diesen gesunden Lebensmitteln gehören Gemüse, Nüsse und Samen.

### **3. Höre auf Fruchtsaft zu trinken**

Im Gegensatz zu ganzen Früchten enthält Fruchtsaft wenig bis keine Ballaststoffe und ist voller Zucker.

Obwohl Fruchtsaft einige Vitamine und Mineralstoffe liefert, ist dieser nicht besser als zuckergesüßte Getränke in Bezug auf Zucker und Kohlenhydrate.

Dies gilt auch für 100% Fruchtsaft.

Zum Beispiel enthalten 350 ml 100% Apfelsaft 48 Gramm Kohlenhydrate, von denen die meisten Zucker sind. Es ist am besten, Saft vollständig zu vermeiden.

Stattdessen gibst du dem Wasser einfach ein paar Scheiben Zitrone oder Limette zu.

### **4. Wähle Low-Carb Snacks**

Kohlenhydrate können sich schnell in Snack-Lebensmitteln wie Chips, Brezeln und Cracker addieren.

Diese Arten von Lebensmitteln sind auch nicht sehr befriedigend.

Eine Studie ergab, dass Frauen sich satter fühlten und 100 Kalorien weniger beim Abendessen aßen, wenn sie einen proteinreichen Snack aßen, im Vergleich zu einem eiweißarmen Snack.

Ein Low-Carb-Snack, der Protein enthält, ist die beste Strategie, wenn Hunger zwischen den Mahlzeiten zuschlägt.

Hier sind ein paar gesunde Snacks, die weniger als 5 Gramm verdauliche (Netto-) Kohlenhydrate pro 30-Gramm-Portion und auch etwas Protein enthalten:

- Mandeln: 6 Gramm Kohlenhydrate, davon 3 Gramm Ballaststoffe.
- Erdnüsse: 6 Gramm Kohlenhydrate, davon 2 Gramm Ballaststoffe.
- Macadamia Nüsse: 4 Gramm Kohlenhydrate, von denen 2 Gramm Ballaststoffe sind.
- Haselnüsse: 5 Gramm Kohlenhydrate, davon 3 Gramm Ballaststoffe.
- Pekannüsse: 4 Gramm Kohlenhydrate, davon 3 Gramm Ballaststoffe.
- Walnüsse: 4 Gramm Kohlenhydrate, davon 2 Gramm Ballaststoffe.
- Käse: Weniger als 1 Gramm Kohlenhydrate.

## **5. Verwende Eier oder andere Low-Carb-Lebensmittel für das Frühstück**

Selbst kleine Mengen von Frühstücksnahrung sind oft reich an Kohlenhydraten. Zum Beispiel: 55 Gramm Müsli hat in der Regel rund 30 Gramm verdauliche Kohlenhydrate, und das noch vor dem Hinzufügen von Milch.

Umgekehrt sind Eier ein ideales Frühstück, wenn du weniger Kohlenhydrate zu dir nehmen möchtest.

Zunächst einmal enthält jedes Ei weniger als 1 Gramm Kohlenhydrate. Sie sind auch eine große Quelle von hochwertigem Protein, das dir hilft, dich stundenlang voll zu fühlen und weniger Kalorien während des restlichen Tages zu essen.

Darüber hinaus sind Eier extrem vielseitig und können auf vielfältige Weise zubereitet werden, einschließlich hart gekocht für ein Frühstück to go.

## **6. Verwende diese Süßstoffe anstelle von Zucker**

Die Verwendung von Zucker zum Süßen von Lebensmitteln und Getränken ist keine gesunde Praxis, insbesondere bei einer ketogenen Ernährung.

Ein Esslöffel weißer oder brauner Zucker hat 12 Gramm Kohlenhydrate in Form von Saccharose, das sind 50% Fruktose und 50% Glukose.

Obwohl Honig gesünder erscheinen mag, sind dessen Kohlenhydrate sogar noch deutlich höher. Ein Esslöffel liefert 17 Gramm Kohlenhydrate, mit ungefähr dem gleichen Anteil an Fructose und Glukose wie Zucker.

Am besten wäre es, wenn du Lebensmittel komplett ohne eine Quelle von Süße isst.

Jedoch sind hier ein paar alternative zuckerfreie Süßstoffe, die sogar einige gesundheitliche Vorteile haben können:

Stevia: Stevia stammt aus der Stevia-Anlage, die ihren Ursprung in Südamerika hat. In Tierstudien wurde gezeigt, dass Stevia den Blutzuckerspiegel senken und die Insulinempfindlichkeit erhöhen kann.

Erythritol: Erythritol ist eine Art von Zuckeralkohol, der wie Zucker schmeckt, nicht den Blutzucker- oder Insulinspiegel erhöht und Löcher in den Zähnen verhindert, indem Plaque-verursachende Bakterien getötet werden.

Xylitol: Ein weiterer Zucker“alkohol“, Xylitol hilft auch, die Bakterien zu bekämpfen, die Karies verursachen. Darüber hinaus schützt es vor Fettleibigkeit.

## **7. Frage nach Gemüse statt Kartoffeln oder Brot in Restaurants**

Sich in einem Restaurant ketogen zu ernähren, kann eine der schwierigsten Herausforderungen zu Beginn der ketogenen Ernährung sein. Auch wenn du Fleisch oder Fisch ohne Brot oder Soße bestellst, erhältst du in der Regel Kohlenhydrate als Beilage.

Das sind oft Kartoffeln, Nudeln, Brot oder Brötchen.

Diese kleinen Beilagen können 30 Gramm Kohlenhydrate oder mehr zu deiner Mahlzeit hinzufügen. Dies hängt von der Portionsgröße ab, die oft recht groß ist.

Bitte stattdessen um Low-Carb-Gemüse anstelle der kohlenhydratintensiven Lebensmittel.

Wenn deine Mahlzeit bereits Gemüse als Beilage enthält, dann bestelle eine extra Portion des Gemüses und bitte darum, keine kohlenhydratreichen Beilagen zu servieren.

Sollte das Restaurant diese Wünsche nicht berücksichtigen können, dann werden hier nur vorgefertigte, oder tiefgefrorene Speisen serviert und du solltest dieses Restaurant in Zukunft meiden.

## **8. Ersetze dein Weizenmehl**

Weizenmehl ist eine kohlenhydratreiche Zutat in den meisten Backwaren, einschließlich Brot, Kuchen und Keksen. Es wird auch zum Beschichten von Fleisch und Fisch verwendet.

Selbst Vollkornmehl, das mehr Ballaststoffe als raffiniertes Weißmehl enthält, hat 61 Gramm verdauliche Kohlenhydrate pro 100 Gramm.

Glücklicherweise sind Mehle aus Nüssen und Kokosnüssen eine großartige Alternative und weit verbreitet in Lebensmittelgeschäften und bei Online-Händlern.

100 Gramm Mandelmehl enthalten weniger als 11 Gramm verdauliche Kohlenhydrate, und 100 Gramm Kokosmehl enthalten 21 Gramm verdauliche Kohlenhydrate.

Diese Mehle können verwendet werden, um Lebensmittel zu beschichten, sowie in Rezepten, die Weizenmehl erfordern. Da sie jedoch kein Gluten enthalten, wird die Textur des fertigen Produkts oft nicht die gleiche sein wie mit Weizenmehl.

Mandel- und Kokosmehl funktionieren am besten in Rezepten für Muffins, Pfannkuchen und ähnlichen weichen, gebackenen Lebensmittel.

## **9. Milch durch Mandel- oder Kokosmilch ersetzen**

Milch ist nahrhaft, aber sie ist auch ziemlich hoch in Kohlenhydraten, weil sie eine Art von Zucker namens Laktose enthält.

240 ml vollfettige oder fettarme Milch enthalten 12–13 Gramm Kohlenhydrate. Das Hinzufügen eines Spritzers Milch zu deinem Kaffee oder Tee ist in Ordnung. Aber wenn du Milch in Lattes oder Shakes trinkst kann dies eine Menge an Kohlenhydraten bedeuten.

Es stehen mehrere Milchersatzprodukte zur Verfügung. Die beliebtesten sind Kokos- und Mandelmilch, aber es gibt auch Arten aus anderen Nüssen und Hanf.

Vitamin D, Kalzium und andere Vitamine und Mineralstoffe werden oft hinzugefügt, um den Nährwert zu verbessern.

Diese Getränke bestehen hauptsächlich aus Wasser und deren Kohlenhydratgehalt ist in der Regel sehr gering. Die meisten haben 2 Gramm oder weniger verdauliche Kohlenhydrate pro Portion.

Jedoch enthalten einige Zucker, also achte auf die Zutatenliste und das Nährwertetikett. So stellst du sicher, dass du ein zuckerfreies, kohlenhydratarmes Getränk erhältst.

## **10. Wähle Molke, die wenig Kohlenhydrate hat**

Milchprodukte sind köstlich und können sehr gesund sein.

Zunächst einmal enthalten sie Kalzium, Magnesium und andere wichtige Mineralien.

Molke enthält auch konjugierte Linolsäure (CLA), eine Art von Fettsäure, die gezeigt hat, den Fettabbau in mehreren Studien zu fördern.

Jedoch sind einige Milchprodukte schlechte Entscheidungen für eine ketogene Ernährung. Zum Beispiel sind Joghurts mit Fruchtgeschmack, gefrorene Joghurts und Puddings oft mit Zucker und haben daher viele Kohlenhydrate.

Auf der anderen Seite haben griechischer Joghurt und griechischer Käse viel niedrigere Kohlenhydrate und reduzieren den Appetit.

Hier sind ein paar Beispiele, die du in deine Ernährung implementieren kannst:

- Einfacher griechischer Joghurt: 4 Gramm Kohlenhydrate.
- Käse (Brie, Mozzarella, Cheddar, etc.): 1 Gramm Kohlenhydrate.

- Ricotta-Käse: 3 Gramm Kohlenhydrate.
- Hüttenkäse: 3 Gramm Kohlenhydrate.

## **11. Gesunde Lebensmittel mit viel Protein**

Eine gute Proteinquelle bei jeder Mahlzeit kann es einfacher machen, Kohlenhydrate zu reduzieren und dies ist besonders wichtig, wenn du dich ketogen ernährst.

Protein reduziert den Hunger und hilft somit, das Verlangen nach Nahrung zu reduzieren und schützt die Muskelmasse während der Gewichtsabnahme.

Protein hat auch einen viel höheren thermischen Wert im Vergleich zu Fett oder Kohlenhydraten. Das bedeutet, dass die Stoffwechselrate des Körpers erhöht wird. Und dies ist gut für die Gewichtsabnahme.

Achte darauf, mindestens eine Portion aus dieser Liste von proteinreichen, kohlenhydratarmen Lebensmitteln zu jeder Mahlzeit zu dir zu nehmen:

- Fleisch
- Geflügel
- Fisch
- Eier
- Nüsse
- Käse
- Hüttenkäse
- Griechischer Joghurt
- Molkenproteinpulver

## **12. Bereite Lebensmittel mit gesunden Fetten zu**

Fett ersetzt einige Kohlenhydrate und macht in der Regel über 50% der Kalorien aus. Daher ist es wichtig, Fette zu wählen, die nicht nur mehr Geschmack hinzufügen, sondern von denen zugleich deine Gesundheit profitiert.

Zwei der gesündesten Optionen sind natives Kokosöl und natives Olivenöl extra. Natives Kokosöl ist ein hoch gesättigtes Fett, das bei hohen Kochtemperaturen sehr stabil ist. Der größte Teil seines Fettes sind mittelkettige Triglyceride (MCTs), die Bauchfett reduzieren und auch den Appetit verringern.

### **13. Lese die Lebensmitteletiketten**

Ein Blick auf Lebensmitteletiketten kann wertvolle Informationen über den Gehalt der Nährwerte und auch der Kohlenhydrate liefern. Der Schlüssel ist zu wissen, wo du suchen musst. Normal sind die Ballaststoffe und die Kohlenhydrate getrennt ausgewiesen. Bei einem Besuch im Ausland kann dies aber nicht immer der Fall sein. Du solltest auch darauf achten, wie viele Portionen sich in einer Packung befinden. Wenn eine Portion 7 Gramm Kohlenhydrate enthält und in der Packung vier Portionen enthalten sind, dann nimmst du, wenn du den Inhalt der gesamten Packung isst, 28 Gramm Kohlenhydrate zu dir.

## **Regelmäßige Überprüfung des Ketonspiegels**

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten, deinen Ketonspiegel zu überprüfen und diese haben jeweils einige Nachteile aber auch Vorteile.

Jüngste technologische Fortschritte haben zu einigen erstaunlichen bahnbrechenden Techniken geführt, wie das Verfolgen des eigenen Schlafes durch digitale Uhren.

Noch vor wenigen Jahren galt dies als unmöglich und dann mit einigen kleinen technologischen Fortschritten wurde dies alltäglich.

Aber bevor wir zu den neuen Fortschritten in der Keton-Überwachungstechnologie kommen, müssen wir die traditionellen Methoden überprüfen. Genau wie ein Diabetiker den Blutzucker- und Insulinspiegel verfolgen will, haben Menschen ein inhärentes Bedürfnis zu wissen, wie tief in der Ketosis sie sind. Ernsthafte Keto-Athleten haben ein noch größeres Bedürfnis, ihr Ketose-Niveau zu validieren, vor allem, wenn sie an einem sportlichen Wettbewerb oder einem Ausdauer-Event teilnehmen.

### **Ketonstreifen**

Eine beliebte Methode zur Messung des Ketonspiegels sind kostengünstige Keto-Urinstreifen. Diese sind aber relativ unbequem zu nutzen und haben eine sehr große Differenz zwischen den Ketonen im Blut und denen im Urin.

In einfacheren Worten, Keto-Urinstreifen sind in der Regel nicht sehr genau. Da eine genaue Messung entscheidend für die Messung des Ketonspiegels ist (ähnlich wie ein genauer Blutzuckerwert für Menschen mit Diabetes entscheidend ist) sind Keto-Urin-Tests nicht die beste Methode, um deinen Ketonspiegel zu überprüfen.

## **Ketone Bluttests**

Eine weitere beliebte Methode zur Messung von Ketonen sind Bluttests. Diese sind zwar genauer, jedoch ist eine Blutuntersuchung nicht sehr angenehm. Daher wird diese Methode nicht von vielen genutzt. Jedoch empfehlen wir dir einmal im Monat, während einer ketogenen Diät, einen solchen Test zu machen. So kannst du feststellen, wie gut oder schlecht die ketogene Ernährung bei dir wirkt.



## **Ketone Atemprüfung**

Im Gegensatz zu einem Urintest oder einem Bluttest ist ein Keton-Atemtest sehr praktisch. Die Lösungen auf dem Markt sind jedoch nicht sehr genau bei der Messung. Es gibt allerdings in einigen Krankenhäusern und bei Ernährungsberatern entsprechende Testgeräte. So erhältst du sehr einfach und bequem den entsprechenden Wert. Ein solcher Test ist relativ genau und mit keinen Schmerzen verbunden wie eine Blutuntersuchung. Sozusagen die goldene Mitte zwischen dem Urintest und dem Bluttest.

## **Wie oft solltest du deinen Keton Spiegel prüfen**

Wie der Blutzuckerspiegel schwankt, so schwankt auch der Ketonspiegel im Laufe des Tages. Du kannst morgens einen deutlich anderen Ketongehalt haben als zur Mittagszeit. Und du kannst sogar einen ganz anderen Gehalt an Ketonen beim

Abendessen als zum Mittagessen haben. Daher gibt es eine Reihe von unterschiedlichen Meinungen darüber, wie oft du deinen Keton-Spiegel im Laufe des Tages überprüfen musst.

Während des intermittierenden Fastens kann der Keton-Spiegel bei 8mmol / L liegen, aber dies ist sicherlich nicht erforderlich. Es wird in der Regel ein Ketonspiegel zwischen 3 und 5 mmol/L oder 3 und 5 ACES in Atemaceton halten.

Sport ändert auch den Keton-Spiegel. Zum Beispiel verringern kurze, anaerobe Aktivitäten (wie Sprint) vorübergehend den Ketonspiegel.

Im Gegensatz dazu werden aerobe Aktivitäten (wie Joggen oder Radfahren) den Keton-Spiegel erhöhen.

Es sind interessante Unterschiede wie diese, die die Überprüfung deines Keton-Spiegels im Laufe des Tages lohnend machen.

Vielen Dank fürs Lesen und ich wünsche dir viel Erfolg!