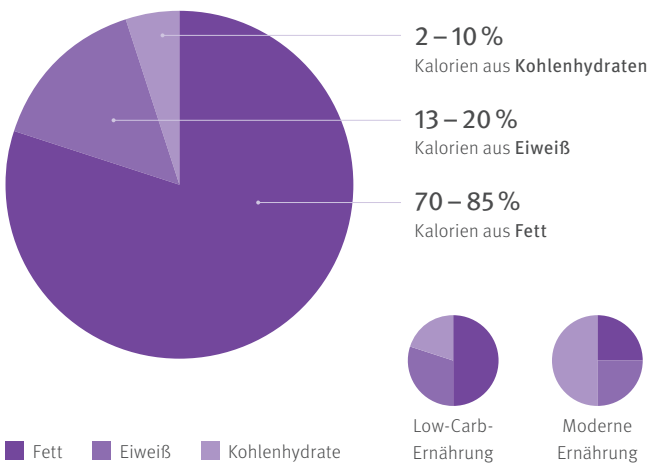


Was ist eine ketogene Ernährung?

Die ketogene Ernährung ist sehr kohlenhydratarm. In der Regel werden maximal 50 g Kohlenhydrate, bei strengeren Formen sogar nur 20 g am Tag gegessen. Der Großteil der täglichen Kalorien, nämlich 70 – 80 %, wird über Öle und fettreiche Lebensmittel gedeckt.



Bei einer Kalorienaufnahme von 2.000 kcal am Tag bedeutet das etwa:

Fett	70 – 85 %	1.400 – 1.700 kcal	156 – 189 g
Eiweiß	13 – 20 %	260 – 400 kcal	65 – 100 g
Kohlenhydrate	2 – 10 %	40 – 200 kcal	10 – 50 g

Was bedeutet „ketogen“?

„Ketogen“ bedeutet sinngemäß „Ketonkörper-bildend“ und ist ein wesentlicher Effekt dieser Ernährungsform. Ohne die leicht verwertbaren Zucker aus dem Essen stellen die meisten Körperzellen ihre Energiegewinnung auf Fettverbrennung um. Die Leber beginnt, zunehmend aus Speicher- und Nahrungsfetten sogenannte Ketonkörper zu bilden. Diese dienen besonders dem Gehirn und den Muskelzellen als primäre Energiequelle.

Der Stoffwechselzustand, in dem Fette die primäre Energiequelle sind und verstärkt Ketonkörper gebildet werden, heißt Ketose.

Wann könnte eine ketogene Ernährung sinnvoll sein?

Bereits in den 1920er Jahren wurde eine ketogene Diät zur Therapie von Epilepsie eingesetzt. Auch heute noch empfehlen Ärzte diese Diätform bei Kindern und Jugendlichen mit therapieresistenter Epilepsie. Medizinforscher ziehen sie mittlerweile aber auch als begleitende Therapieoption für andere neurologische Erkrankungen wie Migräne, Alzheimer und Parkinson in Betracht. Und auch für Erkrankungen, die mit dem Blutzucker- und Insulinstoffwechsel in Zusammenhang stehen wie Insulinresistenz, Diabetes, Polycystisches Ovarialsyndrom oder Krebs, wird die ketogene Ernährung zunehmend interessant.

Durch den Einfluss auf die Fettverbrennung erfreut sich die ketogene Ernährung auch bei Gesunden wie Sportlern und Abnehmwilligen steigender Beliebtheit.

Wie sieht eine ketogene Diät in der Praxis aus?

Bei einer typischen ketogenen Ernährung wird die Kohlenhydrataufnahme auf maximal 50 g am Tag reduziert. Wer effektiver in die Ketose gelangen will, reduziert für ein paar Tage oder Wochen sogar auf maximal 20 g.

Ganz entscheidend für die fettreiche Kost: die Fettqualität. Omega-3-reiche Fettquellen und Öle mit mittelkettigen Fetten (MCT) sind besonders geeignet.

Ob eine ketogene Ernährung auch für Sie sinnvoll wäre und mit welchen Lebensmitteln Sie diese am besten umsetzen, erfahren Sie bei Ihrem Therapeuten bzw. einem erfahrenen Ernährungsberater.

Wir unterstützen eine nährstoffreiche ketogene Ernährung mit hochwertigen Präparaten:

- [Keto-Shake Set](#)
- [Vital-Öle](#)