

Die ketogene Diät

Die ketogene Diät kann zeitweise oder auch dauerhaft durchgeführt werden. Ziel ist es, in unserem Körper den Zustand der Ketose hervor zu rufen. Ketose? Was ist das eigentlich? Bevor wir darauf eingehen, wollen wir einmal in die Evolution zurück blicken.

Die Entwicklung des Menschen über die Jahrtausende

Gemessen am Alter unserer Erde ist der Mensch eigentlich noch ein echter Frischling. Doch hat er schon einiges durchgemacht in der Zeit, die er bereits hatte, sich zu entwickeln. Vor allem auch, was die Ernährung angeht. Wir haben uns schon einmal damit auseinandergesetzt, ob der Mensch eher **Frugivore oder Omnivore** ist und sind zu dem Entschluss gekommen, dass der Mensch vom Darmtrakt her eher Frugivore ist, sich jedoch von „allem“ ernähren kann. Das würde aber zugleich bedeuten, dass der Mensch darauf ausgelegt ist, eine ähnlich hohe Menge an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, wie es heute der Fall ist.

Dort haben ihm aber die Umstände einen Strich durch die Rechnung gemacht. Bevor der Mensch begann, Pflanzen für sich zu kultivieren, blieb im gerade im Winter nicht viel anderes übrig, als sich besonders reich an Fett und Proteinen zu ernähren. Das gilt zumindest für diejenigen, die Winter zu überstehen hatten. Dementsprechend hat sich ihr Körper angepasst und Möglichkeiten entwickelt, diese Zeit zu überleben. Denn unser Körper ist in der Lage, Glucose auch aus Proteinen (zu 50%) und Fetten (zu 10%) zu gewinnen. Wird diese Notwendigkeit dauerhaft, kann unser Körper in ein alternatives Stoffwechselprogramm umschalten:

Die Ketose

Der Körper bildet in der Leber in dem Zustand der Ketose vermehrt Ketonkörperchen. Diese sorgen vermehrt dafür, dass körpereigenes Fett zur Energieverbrennung genutzt wird. So kann es tatsächlich dazu kommen, dass sich das Körperfett reduziert, obwohl kein eindeutiges Kaloriendefizit gefahren wird.

Wie wende ich die ketogene Diät an?

Die Nahrungszufuhr besteht zu 80% aus Fetten, 20% aus Proteinen. Gemessen am Gewicht der Nährstoffe. Bereits sehr geringe Mengen an Kohlenhydraten können den Zustand der Ketose beenden. Es gilt also absoluter Kohlenhydratverzicht. Es ist nur ein absolutes Minimum erlaubt.

Nebenwirkungen

An eine solche Nahrung müssen wir uns erst gewöhnen. Es kann also natürlich zu Magen- und Verdauungstraktbeschwerden kommen.

Unser Körper muss ebenfalls erst lernen, den Insulinspiegel entsprechend anzupassen. Deshalb kommt es meist in der ersten Zeit zu massiver Unlust auf Training, dazu Müdigkeit und Schwäche. Später scheint sich aber bei den meisten eine bessere Wachheit einzustellen.

Anmerkung: Nicht jeder ist einfach so in der Lage, diese Diät durchzuführen. Wir raten denjenigen,

die es probieren wollen, vorher mit ihrem Arzt zu sprechen und sich während des Umstellungsprozesses ein paar mal untersuchen zu lassen.