

# Die ketogene Diät in der Praxis- schwer umsetzbar?

Wir haben bereits schon einmal von der **ketogenen Diät** berichtet. Um den Kern noch einmal zusammen zu fassen: Es handelt sich dabei um eine Form der Diät, mit der ein Fettabbau ohne eindeutiges Kaloriendefizit möglich ist, da unser Körper durch den fast vollständigen Verzicht auf Kohlenhydrate(täglich maximal 30 Gramm) in den Zustand der „Ketose“ gerät und somit deutlich mehr der Fett abbauenden Ketonkörperchen produziert.

## Die Theorie ist gut, aber die Praxis ist oft schwer

Gerade, wenn Sie es gewohnt sind, viele Kohlenhydrate zu konsumieren, ist es umso schwerer, eine solche Diät konsequent einzuhalten. Konsequenz ist aber gerade bei der ketogenen Diät das wichtigste, denn sobald Sie auch nur ein wenig schummeln, erreichen Sie den Zustand der Ketose nicht mehr. Vor allem eine **Zusammensetzung für die ketogene Diät** zu finden, die auch noch schmeckt, scheint erst einmal gar nicht so einfach. Dabei haben wir doch speziell hier die Möglichkeit, den Geschmacksträger Fett so gut es geht auszunutzen. Immerhin soll der Großteil unserer Nahrung daraus bestehen.

## Dauerhaft in der Praxis kaum durchzuhalten

Manchmal brauchen wir einfach schnelle Energie- und das nicht zu wenig. Unser Körper gewöhnt sich zwar an den Mangel von Kohlenhydraten, trotzdem bleiben diese immer unsere schnellsten Energielieferanten. Denn im Gegensatz zu z.B. Eiweißen kann unser Körper Kohlenhydrate direkt verwerten. Wir fühlen uns einfach satter und unser Körper belohnt das mit einem guten Gefühl. Deshalb macht es durchaus Sinn, die Diät nach drei oder vier Wochen einmal zu unterbrechen und sich einfach mal einen Tag für das Durchhalten zu belohnen.

## Vorsicht Falle - versteckte Kohlenhydrate

Wie bereits oben erwähnt müssen wir, wenn wir Erfolg mit der ketogenen Diät haben wollen, aufpassen, dass wir die Dosis von 30 Gramm Kohlenhydrate täglich nicht überschreiten. Versteckte Kohlenhydrate finden sich vor allem in Saucen und Getränken. Die Panade ist auch ein klassisches Beispiel für so eine Falle. Grundsätzlich sollte man sich einmal einen Überblick darüber verschaffen, welche Lebensmittel wie viele Kohlenhydrate enthalten. Mit dem entsprechenden Hintergrundwissen lassen sich dann einfach super leckere, teils echt deftige Gerichte zubereiten, die auch noch beim Abnehmen helfen. Vorausgesetzt, Sie schaffen es, mit allen Mahlzeiten weniger als 30g Kohlenhydrate über den Tag verteilt zu sich zu nehmen.