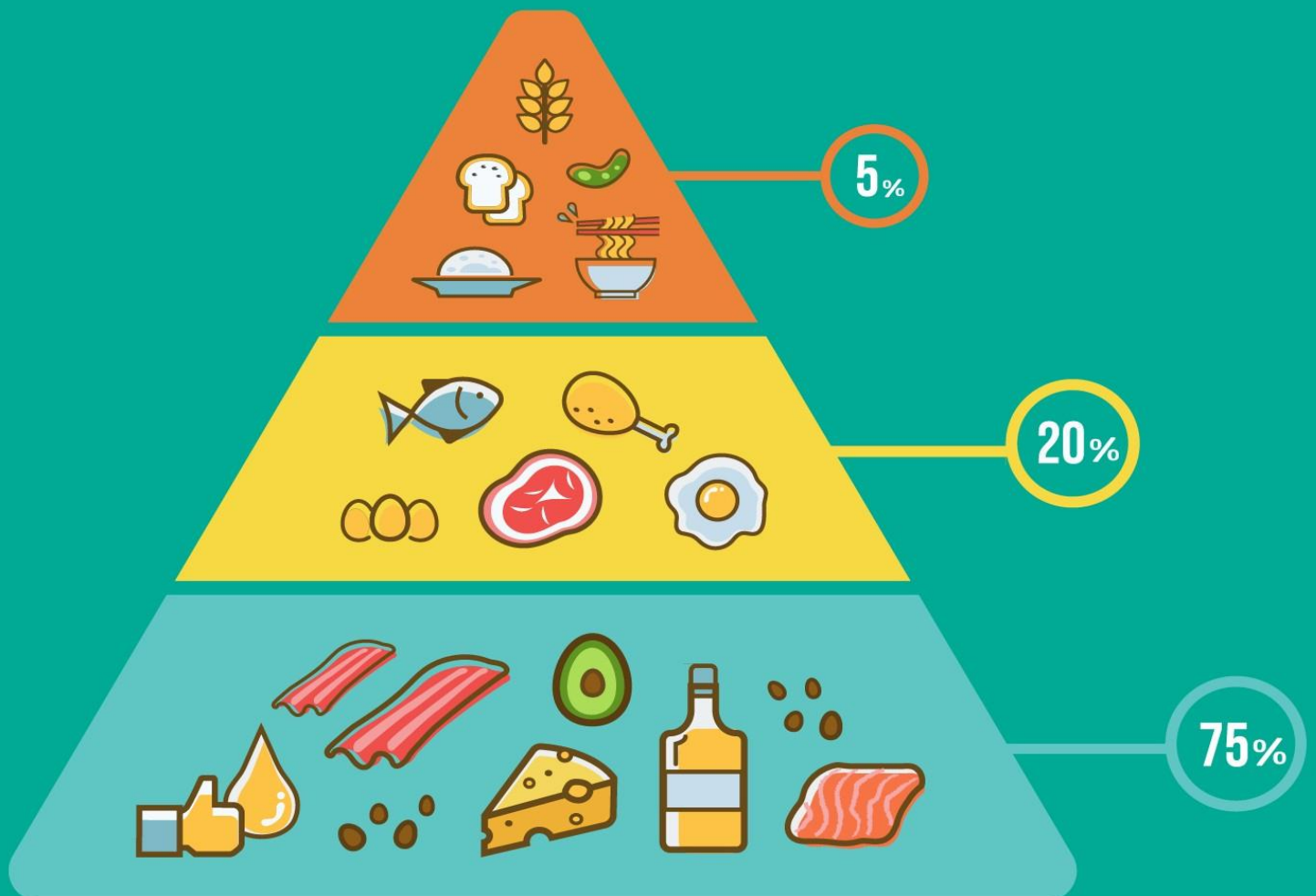


# KETO TRUTH

DISCOVER EVERYTHING YOU NEED TO KNOW ABOUT THE KETOGENIC DIET AND HOW TO BE SUCCESSFUL



**Copyright ©** Alle Rechte weltweit vorbehalten.

**IHRE RECHTE:** Dieses Buch ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Es beinhaltet keine weiteren Rechte.

**RECHTLICHER HAFTUNGSAUSSCHLUSS:** Dieses Buch ist durch internationales Urheberrecht geschützt und darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht kopiert, vervielfältigt, weitergegeben oder zur Erstellung abgeleiteter Werke verwendet werden. Der Herausgeber behält die vollen Urheberrechte an diesem Buch.

Der Autor hat sich bei der Erstellung dieses Buches nach Kräften bemüht, so genau und vollständig wie möglich zu sein und sicherzustellen, dass die bereitgestellten Informationen fehlerfrei sind; der Autor/Verlag/Wiederverkäufer übernimmt jedoch keine Verantwortung für Fehler, Auslassungen oder gegenteilige Interpretationen des hierin enthaltenen Themas und gibt aufgrund der sich schnell ändernden Natur des Internets zu keinem Zeitpunkt eine Garantie oder Zusicherung für die Richtigkeit der darin enthaltenen Inhalte.

Alle vermeintlichen Beleidigungen bestimmter Personen, Völker oder Organisationen sind nicht beabsichtigt.

Der Zweck dieses Buches ist es, zu bilden, und es gibt keine Garantien für Einkommen, Verkäufe oder Ergebnisse impliziert. Der Herausgeber/Autor/Wiederverkäufer kann daher nicht für schlechte Ergebnisse verantwortlich gemacht werden, die Sie bei der Anwendung der Techniken oder bei der Befolgung der in diesem Buch dargelegten Richtlinien erzielen.

Alle in diesem Bericht erwähnten Produkt-, Website- und Firmennamen sind Marken oder urheberrechtlich geschütztes Eigentum der jeweiligen Inhaber. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer ist in keiner Weise mit ihnen verbunden oder assoziiert. Die genannten Produkte, Websites und Firmennamen sponsern, befürworten oder billigen dieses Produkt nicht.

**OFFENLEGUNG DER VERGÜTUNG:** Sofern nicht ausdrücklich anders angegeben, sollten Sie davon ausgehen, dass es sich bei den in diesem Buch enthaltenen Links um Affiliate-Links handeln kann und dass der Autor/Verlag/Wiederverkäufer eine Provision erhält, wenn Sie auf diese Links klicken und das in diesem Buch erwähnte Produkt/die Dienstleistung kaufen. Der Autor/Herausgeber/Wiederverkäufer lehnt jedoch jede Haftung ab, die sich aus Ihrer Beteiligung an solchen Websites/Produkten ergeben könnte. Bevor Sie die genannten Produkte oder Dienstleistungen kaufen, sollten Sie eine sorgfältige Prüfung durchführen.

Dies stellt die gesamte Lizenzvereinbarung dar. Alle Streitigkeiten oder Bedingungen, die nicht in dieser Vereinbarung erörtert werden, liegen im alleinigen Ermessen des Herausgebers.

# Das Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	5
Keto Erklärt .....	6
Wie (und warum) das funktioniert.....	9
Die wichtigsten Vorteile der Keto-Diät .....	12
Keto und schneller Gewichtsverlust .....	16
Keto ist nicht für jeden geeignet (ist es das für Sie?).....	19
Lebensmittel: Referenzliste.....	22
Dinge, die Sie wissen müssen .....	25
Top-Tipps und -Strategien.....	28
Letzte Worte .....	30
Ressourcen.....	33



# Einführung

Wahrscheinlich haben Sie schon von der Keto-Diät gehört, auch wenn Sie vielleicht nicht genau wissen, was sie beinhaltet.

Es handelt sich dabei um eine extrem kohlenhydratarme, fettreiche Diät, die sich bei der Behandlung von Typ-2-Diabetikern und bei der Gewichtsabnahme als vielversprechend erwiesen hat.

Aber was soll die ganze Aufregung? Ist es wirklich sicher? Gibt es Langzeiteffekte, und kann es wirklich helfen, Gewicht zu verlieren und es zu halten?

In diesem Sonderbericht werden wir die Keto-Diät näher beleuchten, damit Sie selbst entscheiden können, ob diese Lebensstiländerung das Richtige für Sie ist oder nicht.

Fangen wir an!

# Keto Erläutert

Der vollständige Name lautet *Ketogene Diät*, weil sie den Körper in einen *ketogenen* Zustand zwingt.

Die ketogene Diät ist eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung, die ursprünglich in den 1920er Jahren zur Behandlung von Epilepsie im Kindesalter entwickelt wurde.

Bei einer ketogenen Diät stammen etwa 80 % der Kalorien aus Fett, das der Körper als Brennstoff verbrennt, wenn er keine Kohlenhydrate zu sich nehmen kann.

Sie werden auch Ihre Kohlenhydratzufuhr auf etwa 5 % der täglichen Gesamtkalorien reduzieren und den Rest der 15-20 % aus Proteinen beziehen.

Dies ist eine ziemlich drastische Abweichung von dem, was wir alle in der Schule als gesunde, ausgewogene Ernährung gelernt haben,

die normalerweise aus folgenden Komponenten besteht: 20 bis 35 % Eiweiß, 45 bis 65 % Kohlenhydrate und nur 10 bis 35 % Fett.

Während Sie eine Keto-Diät einhalten, wird Ihr Körper sehr gut darin, Fett zu verbrennen, was natürlich genau das ist, was Sie wollen, wenn Sie versuchen, Gewicht zu verlieren.

Sie hilft auch dabei, Ihr eigenes Fett in der Leber in Ketone umzuwandeln, die Ihr Gehirn als Energiequelle nutzen kann. Diese Diät ist dafür bekannt, dass sie den Blutzucker- und Insulinspiegel drastisch senkt, was für Diabetiker von Vorteil ist.

Es gibt zwei Grundtypen der Keto-Diät: die **Standarddiät** und die **proteinreiche Diät**.

Die Standarddiät ist die oben beschriebene, mit etwa 70-80 % Fett, etwa 20 % Eiweiß und nur 5-10 % Kohlenhydraten.

Bei der proteinreichen Keto-Diät werden die Proportionen so verändert, dass mehr Proteine zugeführt werden.



Sie senken den Fettanteil auf etwa 60 % und erhöhen den Eiweißanteil auf 35 %.

Bodybuilder und Athleten brauchen oft mehr Kohlenhydrate für schnelle Energie, so dass sie manchmal mit dem Kohlenhydratanteil spielen.

Einige von ihnen halten sich auch an eine so genannte zyklische Keto-Diät, bei der sie eine bestimmte Anzahl von Tagen die Standarddiät einhalten, gefolgt von ein paar Tagen mit mehr Kohlenhydraten. Dies wird oft auch als "Carb Cycling" bezeichnet.

Andere erhöhen einfach die Anzahl der Kohlenhydrate, die sie direkt vor dem Training zu sich nehmen (eine gezielte Keto-Diät).

Die Standarddiät und die proteinreiche Diät sind weitaus umfassender untersucht worden als die zyklische oder die gezielte Diät, daher werden wir in diesem Sonderbericht hauptsächlich über die Standarddiät sprechen.

# Wie (und warum) diese funktioniert

Um besser zu verstehen, wie eine Keto-Diät funktioniert, werfen wir einen Blick auf Ihr Verdauungssystem und wie es auf weniger Kohlenhydrate reagiert.

Wenn Sie Kohlenhydrate essen, die in allen Obst- und Gemüsesorten enthalten sind (einschließlich Getreideprodukten wie Nudeln, Brot und Keksen), werden sie von Ihrem Verdauungssystem in Glukose umgewandelt.

Glukose wird zur Energieversorgung des Körpers verwendet, und das Verdauungssystem ist nicht besonders wählerisch, wenn es darum geht, woher die Glukose kommt.

Es wird einen gesunden Salat genauso verdauen wie einen Schokoriegel, also müssen Sie entscheiden, was Sie ihm füttern.

Diese Glukose wird auf verschiedene Weise in Ihrem Körper gespeichert: als Glykogen in der Leber und im Muskelgewebe und als Fett.

Wenn Ihr Körper nicht genügend Kohlenhydrate bekommt, um sie in Glukose umzuwandeln, beginnt er stattdessen, Fett zu verbrennen.

Dieser Stoffwechselzustand wird *Ketose* genannt, weil eines der Nebenprodukte dieser Fettverbrennung die Bildung von Ketonen ist, die ebenfalls zur Energiegewinnung genutzt werden können.

Wenn Sie es ganz genau wissen wollen, können Sie Atem- und Urintests durchführen lassen, die das Vorhandensein dieser Ketone nachweisen und beweisen, dass Sie die Diät richtig durchführen.

Die meisten Menschen machen einfach mit und vertrauen darauf, dass es funktioniert. Dass Ihr Körper Ketone produziert, können Sie auch an den folgenden Nebenwirkungen des Prozesses erkennen: erhöhter Durst oder trockener Mund, vermehrtes Wasserlassen und verminderter Appetit.

Der effektivste Weg, Ihren Körper in die Ketose zu bringen, ist eine ketogene (Keto)-Diät, bei der Sie Ihre Kohlenhydratzufuhr stark einschränken (denken Sie an die 5 %).

Das sind etwa 20-50 Gramm pro Tag. Den Rest der Zeit nehmen Sie Fette und Proteine wie Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse und gesunde Öle (wie Kokosnuss oder Avocado) zu sich.

Genauso wichtig ist es jedoch, die Eiweißzufuhr zu begrenzen, denn wenn Sie zu viel Eiweiß essen, wandelt Ihr Körper heimlich einen Teil davon in Glukose um, die er lieber mag als Fett.

Sie können sich auch durch intermittierendes Fasten in die Ketose begeben, indem Sie beispielsweise Ihre Mahlzeiten auf einen Zeitraum von acht Stunden am Tag beschränken und die restlichen sechzehn Stunden fasten.

# Die wichtigsten Vorteile der Keto-Diät

Wie wir bereits erwähnt haben, wurde die Keto-Diät ursprünglich zur Behandlung von Epilepsie bei Kindern entwickelt. Sie wird auch heute noch angewandt, und Kinder können bei konsequenter Einhaltung der Diät tatsächlich 30 bis 40 % weniger Anfälle haben.

Neben dieser Störung wurde die Keto-Diät auch bei mehreren anderen Erkrankungen untersucht.

Einige Studien haben gezeigt, dass sich die kognitiven Funktionen von Alzheimer-Patienten verbessern, wenn sie eine ketogene Diät einhalten.

Man nimmt an, dass dies damit zusammenhängt, dass dem Gehirn neuer Brennstoff (Ketone) zugeführt wird, was wiederum die

Funktion der Mitochondrien verbessert.

Um sicher zu sein, sind weitere Studien erforderlich, aber es sieht vielversprechend aus.

Von der Michael J. Fox Foundation finanzierte Forschungsarbeiten haben die Auswirkungen einer Keto-Diät auf die Parkinson-Krankheit untersucht.

Eines der Hauptmerkmale dieser Krankheit ist die Anhäufung eines Proteins namens Alpha-Synuclein.

Die Keto-Diät könnte den Abbau dieses Proteins anregen und die Anhäufung im Gehirn verringern, aber auch hier sind weitere Beweise erforderlich, um sicher zu sein.

In einer kleinen Studie aus dem Jahr 2016 wurden Multiple-Sklerose-Patienten sechs Monate lang auf eine ketogene Diät gesetzt. Sie berichteten über eine bessere Lebensqualität, eine bessere psychische Gesundheit und körperliche Verbesserungen.

Da die Studie so klein war, benötigen die Ärzte größere Stichproben und gründlichere Untersuchungen, bevor sie einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Ernährung und der



Verbesserung der MS feststellen können, aber es sieht vielversprechend aus.

Da die Keto-Diät so kohlenhydratarm wie möglich ist, wurde sie bei Typ-2-Diabetikern gut untersucht (Typ-1-Diabetiker produzieren kein Insulin und müssen es regelmäßig spritzen).

Die Studien sind zwar meist klein, aber sie scheinen zu zeigen, dass eine extrem kohlenhydratarme Ernährung (wie die ketogene Diät) den Blutzuckerspiegel (A1C) senken und die Insulinempfindlichkeit der Zellen um bis zu 75 % verbessern kann.

In einer Untersuchung aus dem Jahr 2017 wurde festgestellt, dass eine Keto-Diät mit einer besseren Blutzuckerkontrolle und einer Verringerung des Medikamentenverbrauchs einhergeht. Es wurde jedoch festgestellt, dass nicht klar war, ob dies ausschließlich auf die Diät zurückzuführen ist oder ob es sich um eine einfache Gewichtsabnahme handelt.

Man könnte meinen, dass eine fettreiche Ernährung dem Herz-Kreislauf-System schadet, aber Studien haben tatsächlich gezeigt, dass eine Keto-Diät dazu beitragen kann, die Triglyceride, HDL-

und LDL-Werte zu senken.

Da ein hoher Cholesterinspiegel mit Herzerkrankungen in Verbindung gebracht wird, ist dies eine gute Nachricht. Eine Überprüfung von Informationen aus dem Jahr 2017 ergab, dass eine ketogene Ernährung mit einem geringeren kardiovaskulären Gesundheitsrisiko verbunden sein könnte.

Allerdings gibt es keine Langzeitstudien, und die Gutachter merkten an, dass es schwierig sein könnte, die Diät über einen langen Zeitraum beizubehalten. Wir brauchen einige gute Studien, die zeigen, ob eine Keto-Diät den Cholesterinspiegel tatsächlich über einen langen Zeitraum hinweg senkt.

Und schließlich deuten erste Forschungsergebnisse darauf hin, dass eine ketogene Ernährung sogar tumorhemmende Wirkungen haben könnte. Dies wäre auf die geringere Gesamtkalorienzufuhr und den niedrigeren Glukosespiegel im Blut zurückzuführen (der das schnelle Wachstum von Tumoren fördern würde).

In einer 2014 durchgeführten Überprüfung von Tierstudien wurde gezeigt, dass eine Keto-Diät dazu beiträgt, das Tumorwachstum

und den Krebs im Dickdarm, im Magen und im Gehirn zu verringern. Es sind zwar noch Untersuchungen am Menschen mit größeren Stichproben erforderlich, aber die ersten Ergebnisse scheinen ermutigend zu sein.

# Keto und schneller Gewichtsverlust

Die Gewichtsabnahme ist einer der Gründe, warum die Keto-Diät so beliebt geworden ist. Mit der Keto-Diät können Sie in kurzer Zeit eine beträchtliche Anzahl von Pfunden verlieren.

*Aber ist das zu schön, um wahr zu sein?*

Eine Reihe von Studien hat gezeigt, dass eine kohlenhydratarme Ernährung besser zum Abnehmen geeignet ist als eine fettarme.

*Das Problem ist jedoch, ob kohlenhydratarme Diäten langfristig tragbar sind.*

Eine Meta-Analyse ergab, dass die Teilnehmer an einer kohlenhydratarmen Diät im ersten Jahr mehr Gewicht verloren als die Teilnehmer an einer fettarmen Diät, aber nach diesem Jahr schien sich der Gewichtsverlust in beiden Gruppen

auszugleichen.

Auch wenn der Unterschied zu Beginn groß ist, kann es sein, dass die Zahlen am Ende nicht mehr so signifikant sind.

*Schauen wir uns jedoch einige der Möglichkeiten an, wie es für Sie funktionieren kann, damit Sie selbst entscheiden können.*

**Kalorienbeschränkung:** Durch die Einschränkung von Kohlenhydraten wird die Gesamtzahl der Kalorien, die Sie täglich zu sich nehmen, erheblich reduziert, und das führt nachweislich zu einer Gewichtsabnahme. Viele Diäten sind auf das Zählen von Kalorien angewiesen, um erfolgreich zu sein.

**Wasserverlust:** Bei der Keto-Diät wird auch die Menge an Glykogen im Körper reduziert. Glykogen ist eine Möglichkeit, wie der Körper Glukose speichert, und in dieser Form ist sie an Wasser gebunden.

Wenn Sie also das Glykogen abbauen, wird Wasser freigesetzt und ausgeschieden. Das bedeutet, dass Sie in kurzer Zeit eine Menge "Wassergewicht" verlieren.



**Appetitkontrolle:** Fett und Eiweiß sättigen, so dass Sie nicht ständig hungrig sind. Darüber hinaus kann die Keto-Diät auch dazu beitragen, das Hungerhormon (Ghrelin) zu unterdrücken, was für die meisten Diätwilligen eine gute Nachricht ist.

Eine Studie mit 34 älteren Erwachsenen, die acht Wochen lang eine ketogene Diät einhielten, ergab, dass sie fast fünfmal so viel Gewicht verloren wie Personen, die eine fettarme Diät einhielten.

Eine Überprüfung von 13 verschiedenen Studien ergab, dass man mit einer Keto-Diät im Durchschnitt zwei Pfund mehr verliert als mit einer fettarmen Diät.

Wie Sie sehen, handelt es sich jedoch nicht um große Studien, so dass wahrscheinlich weitere Untersuchungen erforderlich sind, insbesondere zu den langfristigen Auswirkungen einer strengen Diät wie der ketogenen Diät.

# Keto ist nicht für jeden geeignet (ist für Sie geeignet?)

Die Wahrheit ist, dass die ketogene Diät nicht für jeden geeignet ist. Wir haben bereits Sportler und Bodybuilder erwähnt, die Kohlenhydrate für schnelle Energie beim Training benötigen.

Kohlenhydrate setzen Insulin frei, das dafür sorgt, dass die Muskeln schneller mit Eiweiß versorgt werden, um Bodybuilding und Spitzenleistungen zu ermöglichen. Glukose baut auch Ihre Glykogenspeicher für längere Trainingseinheiten oder Läufe und Wanderungen auf.

Wenn Sie also ein engagierter Sportler oder Bodybuilder sind, könnte es sein, dass diese Diät nicht für Sie geeignet ist.

Ein weiterer Nachteil ist, dass Ihr Körper zu Beginn einer

ketogenen Diät nicht daran gewöhnt ist, Ketone zur Energiegewinnung zu verwenden.

Bei der Umstellung kommt es zu einer vorübergehenden "Keto-Grippe", bei der Müdigkeit, Kopfschmerzen und Übelkeit auftreten können.

Die ketogene Diät wirkt sich auch auf Ihren Elektrolythaushalt aus, was zusätzlich zu den anderen Reaktionen ein Gefühl von "Gehirnnebel" hervorrufen kann.

Möglicherweise bemerken Sie anfangs auch Mundgeruch, weil Ihr Körper Fett statt Glukose abbaut, was zur Bildung von Aceton führt.

Auch Ihr Schweiß und Urin können übel riechen. Zum Glück sind all diese negativen Auswirkungen nur vorübergehend, so dass Sie nicht für den Rest Ihres Lebens stinken werden.

Wenn Sie bei einer Keto-Diät nicht auf Ihre Lebensmittelauswahl achten, kann auch Verstopfung ein Problem sein.

Immerhin streichen Sie Ihre wichtigsten Ballaststoffquellen wie Vollkornprodukte und Obst. Sie müssen den Verzehr von ballaststoffreichem Gemüse erhöhen und sogar darüber nachdenken, während der Diät ein Ballaststoffpräparat einzunehmen.

Und wie bei allen Diäten kann auch die ketogene Diät Ihre Beziehung zu Ihrem Essen beeinträchtigen. Sie könnten sich dabei ertappen, wie Sie sich Gedanken darüber machen, was Sie essen können und was nicht.

Und denken Sie auch an all die gesellschaftlichen Anlässe zum Essen. Kein Geburtstagskuchen mehr. Kein Kürbiskuchen an Thanksgiving. Keine Nudeln.

Wenn Sie ein Feinschmecker sind, der alles rund ums Essen liebt, ist diese Diät vielleicht nicht die richtige Wahl für Sie.

# Lebensmittel: Referenzliste

## **Zu vermeidende Lebensmittel:**

Alles, was viele Kohlenhydrate enthält, sollte natürlich vermieden werden. Aber welche Lebensmittel haben genau Kohlenhydrate?

Hier ist eine kurze Liste:

- Zucker: Kuchen, Süßigkeiten, Limonaden, gesüßte Getränke, Fruchtsäfte, Smoothies, usw. Prüfen Sie die Nährwertkennzeichnung, wenn Sie sich nicht sicher sind.
- Körner ("Stärke"): alles, was aus Weizen hergestellt wird (Brot, Kekse usw.), Nudeln, Reis, Getreide, Hafer usw.
- Wurzelgemüse: Kartoffeln, Karotten, Pastinaken, Süßkartoffeln, usw.
- Obst: grundsätzlich jedes Obst, außer kleine Portionen Beeren; und achten Sie auf Studentenfutter mit Trockenfrüchten darin

- Fettarme oder "Diät"-Produkte: fettarme Mayonnaise, Salatdressings, Würzmittel usw.
- Künstlicher Zucker: zuckerfreie Bonbons, Puddings, Limonaden, Süßstoffe usw.
- Alkohol: Bier, Wein, Mischgetränke, usw.
- Einige Gewürze: Ketchup, Honigsenf, Barbecue-Sauce, Teriyaki-Sauce usw.
- Ungesunde Fette: verarbeitete Pflanzenöle, Mayonnaise usw.

### **Zu berücksichtigende Lebensmittel:**

Ein guter Trick bei dieser Diät ist der Verzehr von Vollwertkost ohne Saucen und Dressings.

Hier sind einige spezielle Lebensmittel, die Sie bei einer Keto-Diät durchaus essen können:

- Fleisch: rotes Fleisch (wie Steak oder Rinderbraten), Schinken, Speck, Wurst, Huhn, Pute usw.
- Fetter Fisch: Lachs, Thunfisch, Forelle und Makrele

- Eier: Eier aus Weidehaltung, Eier aus Freilandhaltung oder Omega-3-Volleier
- Butter & Sahne: Butter aus Weidehaltung und Sahne
- Käse: unverarbeiteter Käse wie Cheddar, Ziegenkäse, Frischkäse, Blauschimmelkäse oder Mozzarella
- Avocados: entweder ganz oder in frisch zubereiteter Guacamole
- Kohlenhydratarmes Gemüse: grünes Gemüse, Tomaten, Paprika, Zwiebeln, usw.
- Nüsse und Samen: Mandeln, Walnüsse, Leinsamen, Kürbiskerne, Chiasamen, usw.
- Gesunde Öle: Natives Olivenöl extra, Avocadoöl, Kokosnussöl
- Gewürze: Salz, Pfeffer, Kräuter und Gewürze
- Natürliche Süßungsmittel: Erythrit, Mönchsfrucht oder Stevia



# Dinge, die Sie wissen müssen

Eine langfristige ketogene Diät kann einige negative Auswirkungen mit sich bringen.

Wie bei allen Diäten sollten Sie sich bei Ihrem Arzt erkundigen, ob die Diät mit Ihrer Erkrankung oder Ihren Medikamenten vereinbar ist.

Wenn Sie Probleme mit der Gallenblase oder der Bauchspeicheldrüse haben, sollten Sie diese Diät wahrscheinlich nicht ausprobieren.

Fette sind für den Körper schwerer zu verdauen, und besonders schwer für Menschen mit einer schwachen oder fehlenden Gallenblase oder einer schwachen Bauchspeicheldrüse.

Wenn Sie Nierenprobleme haben, sollten Sie die Keto-Diät wahrscheinlich vermeiden. Die Verschiebungen im Natrium-,

Kalium- und Flüssigkeitshaushalt können Sie anfällig für Nierensteine machen.

Gesunde Kinder sollten überhaupt nicht auf Diät gesetzt werden. In dieser Zeit sollten sie genügend Kohlenhydrate für Energie und Proteine für das Wachstum zu sich nehmen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind übergewichtig ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt über die beste Lösung.

Wenn Sie eine Vorgeschichte von Essstörungen haben, sollten Sie eine stark eingeschränkte Diät wie diese vermeiden. Sie könnte ein zwanghaftes Denken auslösen, das Sie nicht brauchen.

Wenn Sie sich einer bariatrischen oder gastrointestinalen Operation unterzogen haben, sollten Sie diese Diät vermeiden.

Wie bereits erwähnt, ist Fett schwer verdaulich, und wenn Sie bereits Verdauungsprobleme haben, ist diese Diät wahrscheinlich nicht die richtige für Sie.

Wenn Sie schwanger sind oder stillen, sollten Sie auf jeden Fall eine Diät machen! Ihr Baby braucht alle Nährstoffe, die Sie ihm geben können, damit es gesund und stark aufwachsen kann.

Bei einer langfristigen ketogenen Ernährung kann es auch zu niedrigem Bluteiweiß oder zusätzlichem Fett in der Leber kommen, daher sollten Sie regelmäßig zum Arzt gehen, um sicherzugehen, dass es keine Probleme gibt.

# Top-Tipps & Strategien

Der Beginn einer restriktiven Diät kann schwierig sein, und die Keto-Diät ist restriktiv.

*Hier sind einige gute Tipps, die Ihnen zum Erfolg verhelfen:*

## **Lesen Sie zunächst die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln.**

Finden Sie heraus, wie viele Kohlenhydrate Ihre Lieblingsspeisen haben, und schauen Sie, ob Sie sie irgendwie in Ihre Ernährung einbauen können. Achten Sie darauf, dass die Dose keinen Zuckerzusatz enthält.

Überprüfen Sie den Joghurt, um festzustellen, ob er fettarm oder kohlenhydratreich ist.

## **Planen Sie Ihre Mahlzeiten im Voraus.**

Gehen Sie einmal pro Woche (oder sogar alle zwei Wochen, wenn Sie können) einkaufen, damit Sie nicht spontan ungesunde

Lebensmittel kaufen.

Durch die Planung der Mahlzeiten sparen Sie außerdem Zeit, da Sie nicht jeden Tag überlegen müssen, was Sie kochen sollen.

Wenn Sie Freunde oder Familie besuchen oder an einer gesellschaftlichen Veranstaltung teilnehmen, sollten Sie Ihr eigenes Essen mitnehmen.

So fällt es Ihnen leichter, sich an Ihren Essensplan zu halten, und Sie müssen den Koch nicht bitten, spezielle Gerichte für Sie zuzubereiten.

Warnen Sie sie einfach vor, dass sie Ihnen keine Portion des kohlenhydratreichen Essens zubereiten, das Sie auslassen.

Sie finden zahlreiche Keto-Rezepte in Kochbüchern, auf Websites, in Food-Blogs und sogar in Apps.

Wenn Sie sich auf die Suche begeben, werden Sie viele Ideen und Mahlzeitenpläne finden, die Sie an Ihre eigenen Wünsche anpassen können.

Einige Mahlzeiten-Lieferdienste bieten auch ketofreundliche Optionen an.



# Finale Worte

Eine ketogene Diät kann sehr hilfreich sein, wenn Sie schnell abnehmen möchten.

Es ist gut für Typ-2-Diabetiker, die ihre Blutzuckereinstellung verbessern und vielleicht sogar ihre Medikation reduzieren wollen. Es ist auch eine gute Idee für jeden, der versucht, seine Stoffwechselgesundheit zu verbessern.

Diese Diät ist möglicherweise keine gute Wahl für Sportler, die schnelle Energie benötigen, oder Bodybuilder, die Muskelmasse aufbauen wollen.

Es ist auch keine gute Idee, wenn Sie Probleme mit den Nieren, der Gallenblase, dem Magen-Darm-Trakt oder der Bauchspeicheldrüse haben.

Wenn Sie in der Vergangenheit an einer Essstörung gelitten

haben, ist eine Keto-Diät wahrscheinlich auch für Sie die falsche Idee. Wenn Sie ein Kohlenhydrat-Liebhaber sind, könnten Sie

profitieren, wenn Sie nicht ganz auf sie verzichten. Wählen Sie einfach gesunde Optionen, die Ihren Magen sättigen, und achten Sie auf die Portionsgrößen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre Ziele und Ihren Ernährungsplan, um zu entscheiden, ob eine ketogene Diät für Sie persönlich geeignet ist. Wir kratzen nur an der Oberfläche einiger der therapeutischen Anwendungen einer ketogenen Diät.

Auch wenn sie einige deutliche Vorteile zu haben scheint, gibt es in Wahrheit keine "Einheitsdiät", die für alle funktioniert.

Wenn Sie nur ein paar Pfunde verlieren wollen, sollten Sie daran denken, dass kurzfristige Diäten nicht funktionieren.

Wer eine Diät macht, neigt dazu, die verlorenen Pfunde wiederzugewinnen, und in vielen Fällen kommen weitere hinzu. Wenn Sie Ihren Lebensstil ändern möchten, ist die Keto-Diät vielleicht der richtige Weg.

Wir raten Ihnen, sich mit einem registrierten Ernährungsberater in Verbindung zu setzen, wenn Sie den Keto-Plan wirklich ausprobieren möchten.

Sie helfen Ihnen, den besten und gesündesten Weg zu finden, um Ihre Kohlenhydratzufuhr zu reduzieren und Ihren Lebensstil zu ändern.

Viel Erfolg!

# Ressourcen

Hier finden Sie Links zu einigen Ressourcen, die Ihnen meiner Meinung nach helfen werden:

## **Keto-Friendly-Rezepte:**

>> <https://www.delish.com/cooking/g4798/easy-keto-diet-dinner-recipes/>

## **Keto-Diät-Tipps für Einsteiger:**

>> <https://www.dietdoctor.com/low-carb/keto>

## **Keto-Strategie-Leitfaden:**

>> <https://www.bulletproof.com/diet/keto/keto-diet-beginners-guide/>

## **Keto-Friendly Foods:**

>> <https://www.healthline.com/nutrition/ketogenic-diet-101>