

KETOGENE ERNÄHRUNG

INFOMATERIAL

- + Was ist ketogene Ernährung
- + Was passiert im Körper?
- + Ernährungstipps

WAS IST KETOGEN



Bei der ketogenen Ernährung wird die Zufuhr an Kohlenhydraten z.B. aus Brot, Kartoffeln oder Nudeln drastisch reduziert. Demnach werden größere Mengen an Fett- und Proteinquellen herangezogen. Ziel ist es, dass der Körper in die sogenannte **Ketose*** gelangt.



Bereits in den zwanziger Jahren wurde die ketogene Diät als Therapie bei Epilepsie angewendet und findet heute als Ernährungstherapie bei unterschiedlichen Erkrankungen Verwendung.



KETOSE

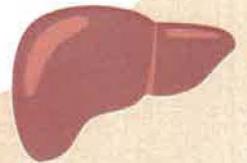
*Synthese von energiereichen Ketonkörpern aus Fetten und Proteinen



WAS PASSIERT IM KÖRPER



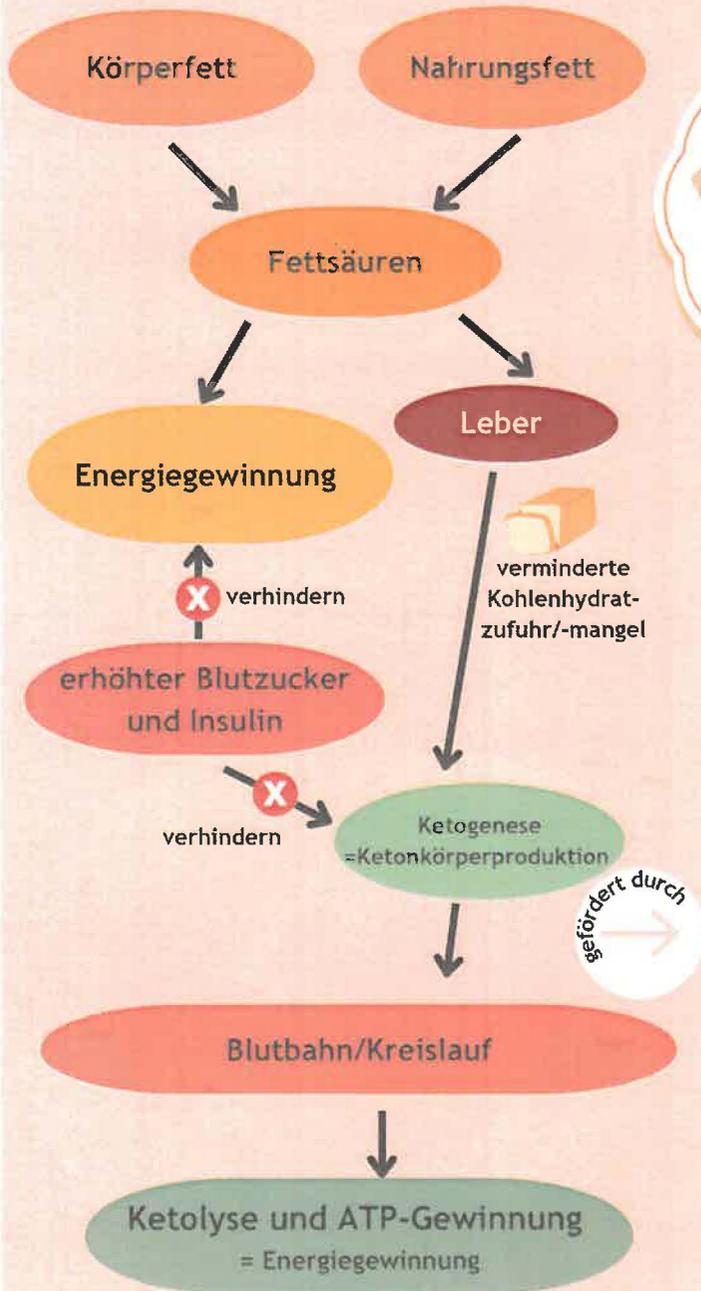
Als Hauptenergiequelle verstoffwechselt der Körper Glukose. Sind die Glykogenspeicher* aufgebraucht - zum Beispiel durch eine kohlenhydratarme Kost - ist der Körper gezwungen, anderweitig Energie zu beziehen. In diesem Fall werden in der Leber Ketonkörper aus Fetten und Proteinen generiert, die die Glukose als primäre Energiequelle des Körpers ablösen. Der Körper befindet sich dann in der Ketogenese (Synthese von Ketonkörpern).



*Glykogen ist die Speicherform von Glukose und befindet sich in Muskel- und Leberzellen



KETOGENESE



ERNÄHRUNGSTIPPS



GEEIGNET

- Milchprodukte
- hochwertige Öle/Fette* (Oliven-, Raps- und Leinsamenöl)
- Edelbitter Schokolade ab 70%
- Fettfisch (Lachs, Thunfisch, Hering)
- Kohl, Lauch, Sellerie, Brokkoli, Zwiebel, Tomaten, Zucchini ...
- Nüsse und Saaten
- Fleisch
- Blattsalate

*Vor allem MCT-Fette (mittelkettig) in Kokosöl, Palmkernöl, Butter, Milch und Käse enthalten = fördern Ketose

UNGEEIGNET

- Brot
- Nudeln
- Weißmehlprodukte
- Fertiggerichte, -soßen
- Kartoffeln
- Chips
- (Trocken-) Obst
- Schokolade, raffinierter Zucker

