

Die ketogene Ernährung

Unsere Körperzellen benötigen Energie. Diese bekommen sie in Form von Kohlenhydraten oder Fetten. Einen kleinen Teil kann der Körper auch aus Eiweißen gewinnen. Kohlenhydrate stehen dem Stoffwechsel sofort in Form von Traubenzucker zur Verfügung. Fette hingegen werden in der Leber zu Ketonkörpern umgebaut und dann als Energiequelle den Körperzellen angeboten. Diesen Umbau macht der Organismus in Hungerzeiten oder wenn wir die Kohlenhydratzufuhr extrem reduzieren und dafür die günstigen Fette, Öle und Eiweiße erhöhen. In diesem Fall sprechen wir von einer ketogenen Ernährung.

Wir Menschen haben uns fast drei Millionen Jahre lang ketogen ernährt. Während dieser Zeit wurde unser Gehirn genährt und entwickelt. Die moderne Ernährungsweise ist äußerst kohlenhydratlastig und unterscheidet sich extrem von der ketogenen Ernährung. Heutzutage ist Gehirnatrophie, der Schwund von Hirngewebe, zur Norm geworden wenn wir altern und mit Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson oder seniler Demenz geplagt werden.

Was passiert bei der ketogenen Ernährungsform?

Das Ziel der ketogenen Ernährung ist die Energiebereitstellung aus Fettsäuren und Ketonen anstatt Traubenzucker. Der hohe Anteil an Fetten und Ölen in der ketogenen Ernährung gleicht nicht nur das durch die reduzierte Kohlenhydratzufuhr entstandene Energiedefizit aus. Er ermöglicht überhaupt erst die Bildung von Ketonkörpern. Der große Vorteil ist, dass diese direkt von der Zelle als Brennstoffquelle zur Energiegewinnung herangezogen werden. Organe und andere Körpergewebe können dadurch viel besser und effizienter mit Energie versorgt werden. Zusätzlich hemmen bestimmte Ketonkörper einen Zellkomplex unseres Immunsystems, der bei der Entstehung chronisch entzündlicher Erkrankungen beteiligt ist.

Die roten Blutkörperchen sind auf die Energieversorgung mit Glukose angewiesen. Durch die noch stattfindende, aber reduzierte Aufnahme von Kohlenhydraten und die Fähigkeit des Körpers, aus Eiweißen Glukose herzustellen, wird die Versorgung der roten Blutkörperchen sichergestellt. Ketonkörper sind im Blut und im Urin nachweisbar.



Durch die Überprüfung des Urins mit Ketostix lässt sich eine Ketose schnell und unkompliziert von dem Patienten selbst messen.

Wie gestaltet sich die ketogene Ernährung?

Zunächst muss die Kohlenhydrataufnahme auf 20-50 g pro Tag zurückgefahren werden, was in etwa 4-10% der täglichen Energieaufnahme entspricht. Um dies zu erreichen ist es notwendig, auf Getreide jeglicher Art, wie in Brot, Nudeln, Reis, Flocken, sowie alle weiteren Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten, gänzlich zu verzichten. Bei vielen Obstsorten ist der Gehalt an Zucker – in Bezug auf eine ketogene Ernährung – zu hoch. Obst darf deshalb nur in limitierten Portionen verzehrt werden.

70-80% der Gesamtkalorienzufuhr stellen gute Fette und Öle dar. Wertvoll sind insbesondere Fette mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, wie Leinöl oder Hanföl. Kokosöl liefert notwendige mittelkettige Fettsäuren, die die Bildung von Ketonkörpern fördern. Der Verzehr von fett- und eiweißreichen Produkten wie Fisch, Fleisch, Eiern und Milchprodukten sorgt für Erhalt und Aufbau von Muskulatur und Körpermasse.

Für wen ist die ketogene Ernährung geeignet?

Sie entspricht eigentlich unserem genetischen Grundstoffwechsel. Besonders zu empfehlen ist sie bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie beispielsweise Rheuma oder Fibromyalgie.

Bereits 1920 entwickelte der amerikanische Arzt Russel M. Wilder eine Therapieform für epilepsiekranke Kinder, die auf eine ausgeglichene Eiweißzufuhr setzte und zudem fettreich und gleichzeitig kohlenhydratreduziert war. In einigen Kliniken wird die ketogene Ernährungsweise bei Krebs eingesetzt. Bei diesen Patienten sollte darauf geachtet werden, dass der Patient nicht zu stark an Gewicht verliert.

Das Erreichen und Aufrechterhalten der Ketose erfordert ein Höchstmaß an Disziplin. Ein gewisser Leidensdruck kann sich günstig auf das Durchhaltevermögen auswirken.

Für wen ist die ketogene Ernährungsweise nicht geeignet?

Eine Kontraindikation der ketogenen Ernährungsweise sind Kachexie und schwere Leberstörungen.

Neue Planversion

gesund & aktiv freut sich, ab sofort auch einen ketogenen Ernährungsplan anzubieten. Der Ernährungsplan „gesund & aktiv KETOGEN“ führt den Patienten Schritt für Schritt in eine ketogene Ernährung. Eine genaue Anleitung, die entsprechende Auswahl der Lebensmittel, Angabe von Verzehrsmengen, sowie unterstützende Begleitung durch den Therapeuten, erleichtern die Umsetzung.

Autorin: Sabrina Bertele

Bildhinweis: Fotolia; gesund & aktiv

