

DIE KETOGENE METABOLISCHE THERAPIE

Ketogene Ernährung in einfachen Worten

Der menschliche Körper hat zwei Stoffwechselwege und somit zwei Möglichkeiten, Energie zu erzeugen:

1. **Kohlenhydratzufuhr**: Kohlenhydrate werden zu Glukose und direkt in Energie umgewandelt. Als nächstes werden die **Glukosespeicher** im Körper genutzt.

2. **Fettzufuhr**: Fettsäuren werden in Ketone umgewandelt und direkt genutzt. Dann werden die **Fettspeicher** im Körper genutzt.

Beide Wege haben Vorteile.

In unserer westlichen Ernährung und ständigen Nahrungsverfügbarkeit sind die meisten Menschen das ganze Leben über im Glukosestoffwechsel, der zwar zur schnellen Energiegewinnung sorgt, aber auch für (allzu) regelmäßigen Hunger.

Wenn nun eine Stoffwechselstörung (Metabolisches Syndrom mit diversen „Volkskrankheiten“) vorliegt, wird das ständig zugeführte Essen nicht in Energie umgewandelt, sondern als Fett gespeichert. Dem Körper fehlt dann direkte Energie und er verlangt nach mehr Nahrung... Der Teufelskreis beginnt ...

Es entsteht

xxx Ständiger Hunger oder Heißhunger, vor allem nach süßen oder kohlenhydrathaltigen Nahrungsmitteln.

Die Folge: Gewichtszunahme durch Nahrungs- und Kalorienüberfluss, Müdigkeit, dauerhafte Beschäftigung mit Essen - Verschlechterung der Stoffwechselfunktion ... noch mehr Gewichtszunahme, noch mehr Heißhunger ...

>>> Mit ketogener oder paleo oder very low carb Ernährung entzieht man dem Körper - genau wie beim Fasten - Kohlenhydrate.

>>> Er muss dadurch auf den Fettstoffwechsel umstellen.

In diesem Zustand wird **Energie aus Fett** generiert, zuerst aus dem Nahrungsfett und - ein häufig gewünschter Effekt - aus **dem körpereigenen gespeichertem Fett**.

Hier wird etwas genauer

Warum die Art der Kalorien für Ihren Stoffwechsel entscheidend ist

Für die Ernährungstherapie bei Stoffwechselstörungen und einer Vielzahl damit verbundener Erkrankungen ist ein zentrales Prinzip leitend: Es kommt nicht nur auf die Menge der Kalorien an, sondern vor allem auf ihre Quelle.

Eine bahnbrechende Studie von Prof. Kekwick und Dr. Pawan aus dem Jahr 1956 lieferte hierfür den Beweis. Sie zeigte, dass übergewichtige Patienten, die eine strenge Diät mit nur 1.000 Kalorien pro Tag erhielten, sehr unterschiedlich abnahmen – je nachdem, ob diese Kalorien hauptsächlich aus Kohlenhydraten, Fetten oder Proteinen stammten.

Die erstaunlichen Ergebnisse:

Mit einer kohlenhydratreichen Diät nahmen die Patienten kaum ab oder legten sogar an Gewicht zu.

Mit einer fett- oder proteinreichen Diät hingegen verloren die Patienten deutlich an Gewicht – obwohl sie genau die gleiche Kalorienmenge zu sich nahmen!

Was bedeutet das für Sie?

Die einfache Formel "Essen Sie weniger, bewegen Sie sich mehr" ist oft nicht die Lösung, insbesondere bei Stoffwechselproblemen. Der Grund ist hormonell:

Kohlenhydrate (besonders Zucker und Weißmehl) lassen den Insulinspiegel stark ansteigen.

Insulin ist ein Speicherhormon, das die Fettverbrennung blockiert und die Einlagerung von Fett begünstigt.

Eine kalorienreduzierte, aber kohlenhydratlastige Ernährung kann den Körper also hormonell daran hindern, Fett zu verbrennen. Die Zusammensetzung Ihrer Mahlzeiten ist folglich genauso wichtig wie die Gesamtkalorien.

Meine Herangehensweise in der Ernährungstherapie

Ich setze genau an diesem Punkt an. Statt starrem Kalorienzählen konzentriere ich mich auf eine strategische Auswahl der Nährstoffe, die auf Ihre individuelle Gesundheitssituation zugeschnitten ist:

Für den Stoffwechsel: Sie reduzieren gezielt "leere" Kohlenhydrate und setzen auf hochwertige Fette und Proteine, um Ihren **Insulinspiegel zu stabilisieren und die Fettverbrennung zu unterstützen.**

Ihr Stoffwechsel ist komplexer als ein einfacher Kalorienrechner. Durch eine personalisierte, nährstoffbasierte Ernährungstherapie können die zugrundeliegenden hormonellen Prozesse optimiert werden, um Ihre spezifischen Gesundheitsziele – sei es

für Ihre mentale Verfassung oder Ihren gesamten Stoffwechsel – nachhaltig zu unterstützen.

BEI WELCHEN PROBLEMEN KANN DIE KETOGENE ERNÄHRUNG HELFEN?

Ihr Körper verändert sich – und mit ihm seine Ansprüche. Meine Therapieangebote sind speziell auf diese Übergänge und Herausforderungen zugeschnitten:

Hormondysbalancen (z.B. in den Wechseljahren, bei PCOS, Pubertät, Schilddrüsenunterfunktion u.v.m.): Ausgewählte Nährstoffe und eine angepasste Makronährstoffverteilung können helfen, Hormone natürlich ins Gleichgewicht zu bringen, Energietiefs auszugleichen und das Wohlbefinden zu steigern.

Begleitung bei chronischen Erkrankungen, z.B. Diabetes Typ1 und Typ2, Prädiabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Bipolare Störungen, Hashimoto, Nichtalkoholische Fettleber, Nierenerkrankungen: Die Ketogene oder Paleo Ernährung kann Entzündungsprozesse lindern, die Medikamentenwirkung unterstützen und Ihre Lebensqualität entscheidend verbessern.

Unterstützung im Alter: Mit fortschreitendem Alter verändert sich der Bedarf an Protein, Vitamin D und anderen Nährstoffen. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie auch in späteren Jahren mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt sind, um Muskelmasse zu erhalten und fit zu bleiben.