

Wirkung bei Insulinresistenz und Übergewicht

Die ketogene Ernährung setzt direkt an der Wurzel des Problems an:

- **Drastische Senkung des Insulinspiegels:** Durch den Verzicht auf Kohlenhydrate entfällt der Hauptauslöser für die Insulinausschüttung. Dies gibt den Zellen die Chance, ihre Insulinempfindlichkeit zurückzugewinnen.
- **Unterbrechung des Heißhunger-Zyklus:** Ketone haben eine appetitzügelnde Wirkung und stabilisieren den Blutzucker auf natürliche Weise. Heißhungerattacken verschwinden oft bereits in den ersten Wochen.
- **Effiziente Fettverbrennung:** Der Körper lernt, direkt auf die Fettreserven zuzugreifen – sowohl aus der Nahrung als auch aus den körpereigenen Depots.

Die Wissenschaft dazu:

- Eine im Fachjournal *Annals of Internal Medicine* veröffentlichte Studie verglich eine ketogene Ernährung mit einer fettarmen Diät. Die ketogene Gruppe erzielte nicht nur eine stärkere Gewichtsabnahme, sondern auch eine signifikant größere Verbesserung der Insulinempfindlichkeit (Saslow et al., 2017; Bazzano et al., 2014).
- Eine Übersichtsarbeit in *Nutrients* kam zu dem Schluss, dass ketogene Ernährung ein wirksames Werkzeug zur Verbesserung der metabolischen Gesundheit ist, insbesondere durch die Senkung von Insulin, Glucose und Triglyceriden (Paoli et al., 2019).

Wirkung bei Bluthochdruck (Hypertonie)

Die ketogene Ernährung wirkt blutdrucksenkend, indem sie mehrere zentrale Treiber der Hypertonie adressiert: Die durch die Ernährung induzierte Gewichtsabnahme und verbesserte Insulinempfindlichkeit führen zu einer Reduktion von systemischen Entzündungen und einer Entlastung des Gefäßsystems. Zudem fördert der niedrige Insulinspiegel eine verstärkte Ausscheidung von Natrium und Wasser über die Nieren, was das Plasmavolumen und damit den Druck in den Gefäßen senkt. Die Stabilisierung des Blutzuckers verringert zudem oxidative Stressreaktionen, die die Gefäßwände schädigen.

Die Wissenschaft dazu:

In der randomisierten, kontrollierten **DIRECT-Studie**, publiziert im **Archives of Internal Medicine** (heute *JAMA Internal Medicine*), führte eine kohlenhydratreduzierte Ernährung zu einer signifikant stärkeren Senkung des Blutdrucks bei übergewichtigen Teilnehmern im Vergleich zu einer fettarmen und kalorienreduzierten Standarddiät, auch unabhängig von der Gewichtsabnahme (Shai et al., 2008). Eine Metaanalyse in **Obesity Reviews** bestätigte, dass Low-Carb- und ketogene Diäten im Vergleich zu Low-Fat-Diäten überlegene Effekte auf die Reduktion des systolischen und diastolischen Blutdrucks sowie auf die Verbesserung der Insulinresistenz zeigen (Santos et al., 2012).

Wirkung bei Nicht-alkoholischer Fettleber (NAFLD)

Da die Leber bei einer ketogenen Ernährung keine Kohlenhydrate mehr in Fett umwandeln muss, wird sie unmittelbar entlastet. Gleichzeitig wird die Fettverbrennung in der Leber selbst (Hepathische Beta-Oxidation) angekurbelt, was den Abbau der eingelagerten Fette fördert.

Die Wissenschaft dazu:

- Eine bahnbrechende Studie von Prof. Volker Schütz und Kollegen (2020), veröffentlicht im *Journal of Hepatology*, konnte mittels MRT-Messungen zeigen, dass eine ketogene Ernährung die Leberverfettung bei NAFLD-Patienten innerhalb von nur 6-12 Wochen um durchschnittlich **über 30%** reduzieren konnte. Diese Rückbildung war signifikant stärker als bei einer kalorienreduzierten Standarddiät.

Wirkung bei PCOS

Durch die Normalisierung des Insulinspiegels unterdrückt die ketogene Ernährung den Haupttreiber der androgenen Symptome bei PCOS. Viele Frauen berichten von einer Regulierung des Zyklus, einem Rückgang von Akne und einer Verbesserung der Fruchtbarkeitsparameter.

Die Wissenschaft dazu:

- Eine Pilotstudie im *Journal of Therapeutic Clinical Risk Management* untersuchte Frauen mit PCOS über 24 Wochen. Die ketogene

Gruppe verlor signifikant an Gewicht und zeigte eine deutliche Senkung der Testosteron- und Insulinspiegel im Nüchternzustand (Mavropoulos et al., 2005).

- Eine neuere Studie in *Nutrition & Metabolism* (2020) bestätigte, dass eine kohlenhydratarme/ketogene Ernährung die reproduktiven Hormone und die metabolischen Marker bei übergewichtigen Frauen mit PCOS verbessert.

Eine therapeutische ketogene Ernährung ist eine hochwirksame, wissenschaftlich belegte Intervention, die fachkundig begleitet werden sollte. Es kann zu anfänglichen Anpassungserscheinungen ("Keto-Grippe") kommen, und die Auswahl der Lebensmittel muss sorgfältig getroffen werden, um eine ausreichende Nährstoffversorgung sicherzustellen.

In meiner Beratung begleite ich Sie sicher durch diesen Prozess. Wir klären, ob dieser Ansatz für Sie geeignet ist, ich gestalte Ihre individuelle Ernährungsweise und Sorge dafür, dass Sie von den Vorteilen profitieren, während wir mögliche Herausforderungen gemeinsam meistern.

Quellenangaben:

- Saslow, L. R. et al. (2017). *Annals of Internal Medicine*
- Shai et al. (2008). *JAMA Internal Medicine*
- Santos et al. (2012). *Obesity Reviews*
- Bazzano, L. A. et al. (2014). *Annals of Internal Medicine*.
- Paoli, A. et al. (2019). *Nutrients*.
- Schütz, V. et al. (2020). *Journal of Hepatology*.
- Mavropoulos, J. C. et al. (2005). *Journal of Therapeutic Clinical Risk Management*.
- Zhang, X. et al. (2020). *Nutrition & Metabolism*.

Wichtiger Hinweis: Dieser Text dient der Information. Der Beginn einer ketogenen Ernährung, insbesondere bei Vorliegen von Erkrankungen, sollte mit einem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft besprochen werden.

