Suzanne Ryan
Simply Keto

Leseprobe

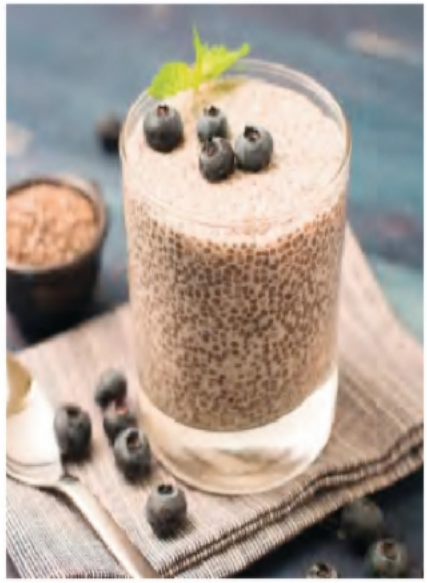
Simply Keto
von Suzanne Ryan
Herausgeber: Goldmann-Randomhouse

https://www.narayana-verlag.de/b24813

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag



Simply Keto

SUZANNE RYAN

MIT ÜBER 100 REZEPTEN

KETO | LOW CARB | GLUTENFREI | OHNE ZUCKER

EINFACH ABNEHMEN MIT KETOGENER ERNÄHRUNG

GOLDMANN

SUZANNE RYAN

Simply Keto

EINFACH ABNEHMEN MIT KETOGENER ERNÄHRUNG

Aus dem Amerikanischen
von Gabriele Lichtner

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel
»Simply Keto« bei Victory Belt Publishing Inc.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C112556
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe Mai 2019
Copyright © 2017 der Originalausgabe: Suzanne Ryan
Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe:
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlag: Uno Werbeagentur, München
Umschlagfotos: Suzanne Ryan
Fotos Innenteil: Fotos der Autorin: Jennifer Skog, alle anderen: Suzanne Ryan
Illustrationen: Colleen Pugh
Innenlayout: Yordan Terziev und Boryana Yordanova
Redaktion: Ruth Wiebusch
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: DZS Grafik d.o.o.,Ljubliana
Printed in Slovenia
CH · Herstellung: IH
ISBN 978-3-442-17831-5
www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:

Dieses Buch ist all denen gewidmet, die abnehmen wollen und es jedes Mal wieder nicht schaffen oder sich einfach für unfähig halten; denen, die sich in ihrer eigenen Haut unwohl fühlen oder die durch ihren Gesundheitszustand entmutigt sind; und denen, die ständig um die innere Stärke kämpfen, ihre Motivation für die bevorstehende Reise aufrechtzuerhalten.

Die Kraft, Ihre Ziele zu benennen, ist nicht verschwendet.

Es ist nie zu spät, wieder von Neuem zu beginnen.

Eine Veränderung *ist* möglich.

Bleiben Sie standhaft, lesen Sie weiter

und freuen Sie sich auf dieses neue Kapitel Ihres Lebens.

In liebevoller Erinnerung an James David Bunton.

INHALT

EINLEITUNG / 7

Warum Keto? / 8

Meine Geschichte / 9

Über dieses Buch / 19

Aus der Keto-Community / 20

KAPITEL 1

ALLES ÜBER KETO / 27

Keto in Kürze / 28

Mit der Keto-Diät beginnen / 33

Ketone messen / 35

Was tun, wenn das Gewicht stagniert? / 37

Keto-Gesundheitsthemen / 39

Häufig gestellte Fragen / 44

KAPITEL 2

KETO-LEBENSMITTEL- UND EINKAUFSLISTE / 51

Fette und Öle / 53

Proteine / 53

Gemüse / 54

Obst / 55

Nüsse, Samen und Nussbutter / 56

Kräuter und Gewürze / 56

Backzutaten / 56

Süßungsmittel / 57

Dressings und Soßen / 58

Aromatisierende Zutaten und anderes für den Vorrat / 58

Getränke / 59

Low-Carb-Ersatz für High-Carb-Zutaten / 61

Lebensmitteleinkauf / 62

Hilfreiche und zeitsparende Geräte / 63

KAPITEL 3

REZEPTE / 64

Dressings, Dips und Soßen / 66

Frühstück / 86

Appetizer und Snacks / 114

Hauptgerichte: Rind- und Schweinefleisch / 152

Hauptgerichte: Huhn / 182

Hauptgerichte: Fisch und Meeresfrüchte / 212

Suppen und Beilagen / 228

Desserts und Getränke / 256

KAPITEL 4

30-TAGE-SPEISEPLAN / 293

Einführung Speiseplan / 293

30-Tage-Speiseplan / 295

KAPITEL 5

KETO UNTERWEGS / 301

Keto im Restaurant / 302

Coffee-Shops / 304

Snacks für unterwegs aus kleinen Läden / 305

INSPIRATION ZUM ABSCHLUSS / 307

DANK / 309

HILFREICHE INFOS / 311

REZEPTREGISTER / 318

ALLERGENREGISTER / 326

ALLGMEINES REGISTER / 329

Einleitung

Bevor ich 2015 mit der Keto-Diät begann, habe ich sehr viel recherchiert, aber noch immer war ich bei manchen Themen verwirrt. Sie werden bald merken, dass es trotz einiger grundlegender Gemeinsamkeiten beim Keto-Lifestyle *viele* Grauzonen gibt. Aber seien wir ehrlich, das Leben ist eben nicht schwarz oder weiß. Jeder Mensch ist anders. Deswegen ist es wichtig, dass Sie so viel wie möglich lernen und dann entscheiden, welcher Ansatz für Sie der richtige ist, weil er am besten zu Ihrem Leben passt.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es, Ihnen alle Einzelheiten von Keto in einer leicht verständlichen Form zu erklären. Daher heißt mein Buch *Simply Keto*.

Doch zuerst möchte ich Sie eines wissen lassen: Wenn Sie mit Ihrem Gewicht kämpfen und sich niedergeschlagen fühlen, wenn Sie zweifeln, ob Sie es jemals schaffen können, oder wenn Sie einfach total frustriert sind – ich verstehe Sie! Es ist eins der schlimmsten Gefühle, wenn man unbedingt etwas verändern will, aber nicht weiß, wie oder *ob* man es jemals schaffen wird.

Ich habe mehr Diäten begonnen und wieder abgebrochen, als ich zählen kann, und wenn man mir vor ein paar Jahren gesagt hätte, dass ich einmal dort stehen würde, wo ich heute bin, hätte ich geantwortet, dass das absolut unmöglich ist.

Aber mein Spiegelbild beweist, dass ich die ganze Zeit fähig dazu war – ich musste nur aufhören, mir selbst im Weg zu stehen. Ich ließ meine vergangenen Misserfolge und mein ständig wachsendes Gewicht bestimmen, wer ich war. Ich gab zwischendurch immer wieder auf, doch einige ziemlich schwierige Phasen in meinem Leben haben mir klargemacht, dass ich erst dann wirklich versagt hätte, wenn ich aufhören würde, eine Veränderung anzustreben.

WARUM KETO?

Warum bin ich so begeistert von Keto? Die kurze Antwort ist, dass ich überzeugt bin, dass Keto mein Leben gerettet hat. Und ebenso glaube ich ganz fest, dass es für Sie und zahllose andere genauso wirken kann.

Bevor ich nach den Keto-Grundsätzen zu leben begann, war ich eindeutig auf dem Weg zu großen Gesundheitsproblemen; ich habe Jahr für Jahr an Gewicht zugelegt. Ich war krankhaft fettleibig und darüber hinaus depressiv und lethargisch. Und ich hatte absolut keine Idee, wie ich etwas daran ändern könnte.

Als ich die Internetplattform Reddit Keto entdeckte, sprach mich etwas sofort an. Dort sah ich *echte* Menschen, die *echte* Ergebnisse erzielten und keinen Vorteil davon hatten, ihre Geschichten mit anderen zu teilen. Deswegen schaute ich genauer hin. Sie können bestimmt nachvollziehen, dass ich nach den vielen Jahren, in denen ich versucht habe, mir meinen Weg aus der Fettleibigkeit zu erkaufen, von der Multimilliarden-Dollar-Abnehmindustrie die Nase gestrichen voll hatte. Ich wollte lernen, eine Balance zu halten, echte Lebensmittel zu kaufen, zu essen, wenn ich wirklich Hunger hatte, und all das in meinen Alltag zu integrieren.

Aber es gab da dieses *eine* große Problem: Ich hatte immer Hunger und war einfach süchtig nach Essen. Als ich mich intensiver mit Keto beschäftigte, erfuhr ich von der Sucht nach Zucker und davon, dass der Verzehr von Lebensmitteln mit hohem Fettgehalt hilft, den Appetit zu zügeln und Essanfälle zu reduzieren. Das überzeugte mich.

Ein paar Wochen, nachdem ich mit Keto angefangen hatte, fühlte ich eine nie zuvor erlebte Freiheit, was das Essen anging. Ich dachte nicht mehr andauernd daran und war begeistert und optimistisch. Durch meinen neuen ketogenen Lebensstil und dank einem großartigen Unterstützungssystem an meiner Seite änderte sich mein Leben vollständig. Nach einem Jahr hatte ich 45 Kilo abgenommen.

Nach fast drei Jahren ketogenen Lebensstils halte ich meinen Gewichtsverlust von 55 Kilo weiter aufrecht und habe nicht die Absicht, jemals wieder zu einer kohlenhydratreichen, fettarmen Ernährung zurückzukehren. Jetzt ist mein Ziel, das weiterzugeben. Ich habe selbst erlebt, wie schwer es sein kann abzunehmen, und ich hoffe, auf diese Art meine Reise und meine Kämpfe in etwas Positives zu verwandeln. Veränderung ist möglich!

MEINE GESCHICHTE

Meine Geschichte beginnt anders als die einer typischen Kochbuchautorin. Zwar habe ich immer sehr gern gegessen, den größten Teil meines Lebens aber nicht gerne selbst gekocht. Mich schreckten die langen Zutatenlisten ab, dass man spezielle Küchengeräte braucht, die ganze Zeit des Kochens und nicht zuletzt der gefürchtete Stapel schmutzigen Geschirrs am Ende. Das schien mir total kompliziert. Ich ahnte nicht, dass die Entdeckung einer einfacheren Kochmethode eine riesige Rolle dabei spielen würde, schlechte Essensangewohnheiten zu verändern, die ich im Laufe meines Lebens entwickelt hatte.

Ich wuchs in einer ziemlich dysfunktionalen Familie auf. Nachdem meine Eltern sich hatten scheiden lassen, verbrachten mein Bruder und ich eine Menge Zeit damit, zwischen den beiden hin und her zu pendeln. Auch wenn ich wusste, dass ich geliebt wurde, fehlte unserem Leben die Beständigkeit, und Ernährung war bei uns nie ein Thema. Mein Dad konnte ein paar Gerichte zubereiten, zum Beispiel Hähnchen-Sticks und Kartoffelpüree, aber wirklich kochen gelernt hat er nie.

Meine Mum witzelte immer, dass ihre Spezialitäten Dosen, Mikrowelle und Essen-to-go seien. Wir waren oft in Drive-ins, Mittwochabend gab es Pizza aus dem Supermarkt und fast jeden Tag gab es zum Frühstück Bagels.

Wenn ich sage, dass Zucker und Kohlenhydrate den größten Teil meiner Ernährung ausgemacht haben, untertreibe ich: Sie *waren* meine Ernährung. Ich erinnere mich, dass ich monatelang kein Wasser trank; stattdessen nur Softdrinks (meist Ginger Ale oder Cola) und davon nicht selten an einem Tag eine Zwei-Liter-Flasche. Das heißt, dass ich etwa 840 Kalorien bzw. 234 Gramm Zucker zu mir nahm! Heute kommt mir das ziemlich verrückt vor, denn ich komme wunderbar mit weniger als 20 Gramm Kohlenhydraten an einem Tag aus.

Mein Gewicht wurde zum Problem, als ich mit elf Jahren in Kalifornien auf die Mittelschule kam (als wenn die Mittelschule für ein Mädchen in dem Alter nicht sowieso schon eine schwierige Zeit wäre). Ich passte in kein einziges Kleidungsstück aus den »coolen« Läden, in denen die anderen einkauften. Meine Klassenkameraden zogen mich erbarmungslos mit meinem Gewicht auf, belegten mich mit jedem abfälligen Schimpfnamen, den man sich nur denken kann, und nach einer Weile begann ich die Sachen zu glauben, die die Leute sagten. Mein Selbstwertgefühl sank Tag für Tag, aber das Essen war immer für mich da. In diesen köstlichen, süßen Momenten vergaß ich meine Probleme zu Hause, die Sticheleien in der Schule und die Angst, die ich im ganzen Körper spürte – ich genoss einfach nur das Erlebnis des Essens.

Meine erste Diät begann ich in der Mittelschule. Drei Tage hielt ich durch, dann hörte ich wieder auf. Das war der erste von vielen – und ich meine *vielen* – fehlgeschlagenen Versuchen abzunehmen.

Als ich auf die Oberschule kam, war mein Gewichtsproblem nur noch schlimmer geworden, und ich fühlte mich ausgeschlossen. Ich wollte mich für ein Anfänger-Basketballteam bewerben. (Wenn man 1,80 m groß ist, wird in Kalifornien natürlich von einem erwartet, dass man Basketball spielt.) Auch wenn ich nicht sehr gut war, kam ich irgendwie ins Team. (Und falls Sie denken, dass ich zu hart mit mir selbst bin: Unser Team hat in der ganzen Saison nur ein einziges Spiel gewonnen.) Ich erinnere mich, wie froh und glücklich ich war, *endlich* irgendwo dazuzugehören.

Aber schon an dem Tag, als wir unser Teamdress bekamen, schlug meine Freude in Panik um. Als es um unsere Kleidergrößen ging, hörte ich mein Herz klopfen. Vor allen anderen meine Größe sagen zu müssen war so demütigend! Damals wog ich zwischen 90 und 100 Kilo und trug Größe 46/48. Als ich an der Reihe war, murmelte ich mit gesenktem Kopf schnell meine Größe. Der Coach suchte alle Sets durch und gab mir das größte zum Anprobieren. Schon beim Blick darauf wusste ich, dass es nicht passen würde. Trotzdem ging ich damit in den Toilettenraum, betrat eine Kabine, schloss die Tür und versuchte, mich in die Sachen zu zwängen. Mir stiegen die Tränen in die Augen, und eine Weile blieb ich in der Kabine stehen, während ich mühsam versuchte, die Tränen zu unterdrücken. Niemand sollte mich weinen sehen. Als die meisten meiner Teamkolleginnen gegangen waren, gab ich dem Coach mit einem Kopfschütteln Trikot und Hose zurück. Ich fühlte mich so gedemütigt, dass ich kein Wort herausbrachte.

Der Coach fand dann bei der Schulauswahlmannschaft größere Sachen für mich, und so war ich als Einzige im Team des ersten Jahrgangs anders angezogen als die anderen Mädchen. Das scheint vielleicht keine große Sache zu sein, aber wer jemals Gewichtsprobleme hatte, versteht, wie schmerzhaft solche Momente sein können. Bei jedem Spiel trug ich ein anderes Trikot und eine andere Hose als meine Teamkolleginnen. Die Leute machten sich lustig über mich, weil ich anders angezogen war, und wieder einmal kam ich mir wegen meines Gewichts minderwertig vor. Ich hatte das Gefühl, nie irgendwo ganz normal dazugehören zu können.

Als ich ein Teenager war, sprach mein immer schlanker und bei allen beliebter Bruder mit mir über mein Gewicht. Er sagte Sachen wie: »Na, iss einfach nicht mehr so viel«, oder: »Nimm ab, das kann doch nicht so schwer sein.« Autsch, wenn es nur so einfach gewesen wäre, und ja, es *war* so schwer. Ich wusste, dass er mir nur helfen wollte und dass seine Worte lieb und besorgt gemeint waren. Aber ich glaube, dass *niemand* wirklich verstand, wie unfähig ich mich fühlte. Und ich bin mir nicht sicher, ob er damals wusste – oder heute weiß –, dass ich immer zu ihm aufgeschaut habe. Ich war so stolz, seine Schwester zu sein. Er war all das, was ich gern gewesen wäre: klug, witzig, beliebt und fit. Auch wenn er nichts dafür konnte, wuchs ich in seinem Schatten auf und verstand nie, warum ich nicht wie er sein konnte.

Nachdem ich die Highschool abgeschlossen hatte, ging ich von zu Hause weg zum College. Ich verlor 14 Kilo durch eine Low-Carb-/High-Fat-Diät, aber ich hatte die ganze Zeit Hunger. Als ich mit der Diät aufhörte, nahm ich jedes einzelne Pfund wieder zu und noch ein paar mehr obendrauf. An dem Punkt fühlte ich mich, als hätte ich einfach alles schon ausprobiert. Ich hatte versucht, Kalorien zu zählen. Ich hatte versucht, mich mehr zu bewegen und weniger zu essen. Ich hatte eine vegetarische Diät und eine Nur-Saft-Diät gemacht. Ich hatte sogar ein medizinisch überwachtes Programm zum Abnehmen probiert, bei dem ich Appetitzügler nahm, Vitamin-B12-Spritzen bekam und jede Woche gewogen wurde.

Mit jedem Misserfolg gab ich mich etwas mehr selbst auf. Im College lief es nicht gut, und nach einem Jahr zog ich schließlich wieder zu Hause ein. Ich fühlte mich wie ein zerbrochener Mensch, ohne das geringste Selbstwertgefühl und außerstande, irgendetwas mit meinem Leben anzufangen.

Zu Hause wurde dann alles noch schlimmer. Ich machte ein paar extrem schwierige Zeiten durch, versank in einer tiefen Depression, verlor jegliches Interesse, blieb allein, sah meine Freunde kaum noch und verbrachte die meiste Zeit in meinem Zimmer mit Essen. Natürlich machte dieses Verhalten alles nur noch schlimmer, aber damals erkannte ich den Zusammenhang nicht.

Eines Tages bekam ich eine Message auf MySpace (ja, ich fühle mich alt!) von jemandem, den ich nicht kannte. Nach kurzem Zögern öffnete ich die Nachricht, die von einem Typen namens Mick war. Er schrieb, dass er über meine Seite gestolpert sei und einfach nur Hallo sagen wollte.

Ein paar Wochen später traf ich mich mit Mick, und meine Güte, war ich nervös! Ich hatte bis dahin nicht viele Dates gehabt und erwartete nicht, dass sich jemand für mich interessieren würde. Wir wurden schließlich Freunde und redeten stundenlang über das Leben, die Liebe, Politik und einfach über alles. Die Stunden vergingen für uns wie Sekunden. Mick war mit ähnlichen Schwierigkeiten wie ich aufgewachsen, was seine Familie, sein Gewicht und das Leben allgemein betraf. Zwischen uns bestand eine Verbindung, wie ich sie nie zuvor mit jemand anderem gefühlt hatte. Er half mir durch eine der schwierigsten Zeiten, und mit seiner Unterstützung bekam ich nach und nach mein Leben wieder in den Griff.

In jeder neuen Beziehung gibt es am Anfang eine Honeymoon-Phase. Während dieser Zeit nahm ich sogar noch mehr zu. Ich glaube, ich war so glücklich und verliebt, dass mir mein Gewicht einfach egal war und ich dachte: »Nun, Mick liebt mich genau so, wie ich bin, also genieße ich den Moment und mache mir keine Sorgen darüber, wie viele Pfunde ich zunehme.«

Eines Morgens – ich war 25 – wachte ich plötzlich mit starken Schmerzen in meiner rechten Seite auf. Mick fuhr mich ins Krankenhaus, wo festgestellt wurde, dass meine Gallenblase entzündet und voller Steine und Grieß war. Noch am selben Tag wurde mir die Gallenblase herausgenommen. Eine Krankenschwester sagte mir, dass Gallenblasenpatienten typischerweise weiblich sind, einen hellen Teint haben, sehr dick und um die 40 Jahre alt sind. Dadurch ließ sie mich auf nette Art wissen, dass ich all diese Kriterien erfüllte, nur dass ich noch keine 40 Jahre alt war. Autsch! Mit meinem Gewicht konfrontiert zu werden war immer hart für mich, aber dies im medizinischen Zusammenhang zu hören war noch schlimmer.

Ich bekam eine neue Diät verschrieben, eine Low-Fat-Diät. Ich dachte: »Okay, das ist es! Das ist meine Chance abzunehmen und gesund zu werden.« Ich befolgte die Empfehlungen des Arztes sorgfältiger als bis dahin jede andere Diät, und was glauben Sie? Ich nahm noch schneller zu als vorher. Wieder kam ich mir wie eine Versagerin vor.

Ein paar Jahre später machte Mick mir einen Heiratsantrag. Zu der Zeit trug ich Größe 54/56 und wog etwa 130 Kilo. Ich dachte, dass dies nun endlich der Anlass wäre, um abzunehmen, und war entschlossen, es bis zur Hochzeit zu schaffen. Das war das perfekte Ziel!

Aber mit all den Verlobungspartys und Brautpartys und dem Probieren von Hochzeitstorten und Hochzeitsmenüs nahm ich in dem Jahr vor unserer Hochzeit noch mehr zu. Als die Zeit kam, um mein Brautkleid auszusuchen, hatten die Läden in der Umgebung nur Kleider in Größe 40/42, also fuhr ich von unserem kleinen Ort in Florida eine Stunde

Richtung Norden in einen riesigen Laden, der sich in der Halle einer früheren Schlittschuhbahn befand. Ich war nervös, aber hier hingen hunderte Kleider, also würde ich nun ja bestimmt diesen »Sag-Ja-zu-dem-Kleid-Moment« aus der Fernsehwerbung erleben. Stattdessen wurden mir die einzigen vier Kleider in meiner Größe gezeigt. Was für eine Enttäuschung! Mit meiner besten Freundin an meiner Seite probierte ich die Kleider an und fand eins, das okay war. Es war bei Weitem nicht mein Traumkleid, aber wenigstens passte es. Als ich den Laden verließ, dachte ich, dass mir soeben ein weiterer bedeutender Moment in meinem Leben aufgrund meiner Körperfülle getrübt worden war.

Ich wünschte, ich könnte sagen, dass ich meine Gewichtsprobleme einfach beiseiteschob und meinen Hochzeitstag genoss. Tatsächlich war ich aber ein einziges Nervenbündel. Ich wusste, dass eine Menge Leute mich fotografieren würden, und ein weißes, schulterfreies Kleid war nicht gerade das, worin ich mich wohlfühlte. Ich fand mich nicht schön, und die wahnsinnig enge Kompressionsunterwäsche verbesserte meine Laune nicht gerade. Ich war so sauer auf mich selbst, weil ich es wieder einmal nicht geschafft hatte abzunehmen.

Nachdem Mick und ich ein Jahr verheiratet waren, wollten wir ein Baby. Ein paar Monate später wurde Mick eine tolle Karrierechance angeboten, und bevor wir uns versahen, planten wir unseren Umzug quer durch die USA nach Kalifornien. Ich dachte: »Okay, vielleicht bekomme ich doch noch eine Chance. Mit einem Neuanfang an einem neuen Ort werde ich *endlich* dieses Gewicht für immer loswerden!«

Ein paar Tage vor unserem Umzug war mir übel, und zu meiner Überraschung war ich schwanger. Es war eine aufregende – und sehr beängstigende – Zeit, denn wir waren dabei, alles hinter uns zu lassen, was wir kannten und liebten. Wir packten zu Ende und machten uns auf den Weg. Als meine Tochter Olivia geboren wurde und ich ihr in die Augen sah, wusste ich im selben Moment, dass ich alles für sie tun würde. Es war eine Art Liebe, die ich nie zuvor empfunden hatte. Als wir das Krankenhaus verließen, war ich von Freude und Ängstlichkeit zugleich erfüllt.

Meine Essensentscheidungen nach der Geburt waren nicht gerade großartig: Ich aß praktisch alles, was leicht und schnell zu bekommen war, und konzentrierte mich vollständig auf Olivia. Als sie ein Jahr alt wurde und zu laufen begann, dachte ich: »Meine Güte, wie soll ich denn da mitkommen?«

Auch wenn ich acht Stunden pro Nacht schlief, wachte ich mit Schmerzen und völlig erschöpft auf. Meine Gelenke taten weh, und ich fühlte mich gefangen in meinem eigenen Körper. Als die Waage schon fast 140 Kilo anzeigte, begann ich, Möglichkeiten der Gewichtsabnahme durch eine Operation zu recherchieren, und wandte mich an eine Freundin, die einen Magenbypass hatte.

Aber ich hatte ganz stark das Gefühl, dass eine Magenbypass-Operation nichts für mich war. Mir schien wichtig herauszufinden, *warum* ich so viel aß und was ich tun konnte, um mein Selbstwertgefühl zu verbessern. Langsam veränderte sich etwas bei mir und ich hielt mein Gewichtsproblem nun eher für ein Symptom und nicht mehr für ein unlösbares Problem. Ich musste eine Strategie finden, um Verletzungen aus der Vergangenheit aufzudecken und die tieferen Gründe zu erkennen, die mich immer wieder am Durchhalten meiner vielen Diäten gehindert hatten.

Eines Morgens erfuhr ich über Facebook von einer Freundin, dass ihr Baby krank war und sterben würde – die größte Angst aller Eltern. Der süße kleine Junge meiner Freundin würde keine Chance zum Aufwachsen bekommen, und hier war ich, konnte nichts tun und bemitleidete mich selbst. Ich wurde von Scham erfüllt. An dem Tag änderte sich etwas; ich begann, für mein Leben und meine Gesundheit zu kämpfen. Genug war genug. Ich wollte dabei sein, wenn Olivia aufwuchs. Ich *musste* mich ändern. Jetzt gab es kein Hoffen und Wünschen mehr, nur noch Handeln und Beharrlichkeit.

Ich beschloss, klein anzufangen, und verzichtete als Erstes auf alle Softdrinks. Meine Stiefschwester Joni hatte mich sanft und liebevoll dazu gedrängt, mich gesünder zu ernähren. Auf ihre Anregung hin probierte ich Mineralwasser mit Kohlensäure. Es schmeckte mir gut – von da an trank ich anstatt Softdrinks Mineralwasser. Dieser eine, einfache Schritt zeigte mir, dass ich in der Lage war durchzuhalten. Langsam nahm ich etwas ab, und ich war sehr stolz darauf. Bis heute – Jahre später – habe ich keine süßen Sprudelgetränke mehr getrunken, und in der Rückschau finde ich es sehr inspirierend zu sehen, dass kleine Schritte zu einer wirklich großen Veränderung führen können.

Dann surfte ich eines Abends durch das Internetportal Reddit und stolperte über die Fotos einer Frau, die ihre Fortschritte beim Abnehmen zeigten. Ich blieb an den Bildern hängen, weil diese Frau mir nichts verkaufen wollte. Jahrelang hatte ich versucht, mir Gewichtsverlust zu erkaufen, daher war ich fasziniert, dass hier eine Person von ihren positiven Ergebnissen erzählte, ohne auf einen eigenen Vorteil bedacht zu sein.

Ich las ihre Geschichte und erfuhr, dass sie ihr Übergewicht auf natürlichem Weg mit der Keto-Diät verloren hatte. An diesem Tag verbrachte ich viele Stunden damit, mir im Internet Fotos anzuschauen und mich über die Keto-Diät zu informieren. Dann sah ich den Dokumentarfilm *Fed Up* (auf Deutsch *Fed Up – Du bist, was du isst*), der die Gefahren von Zucker beschreibt und dessen Rolle bei der massenhaften Ausbreitung von Fettleibigkeit in den USA. Sofort teilte ich den Film mit allen, die ich kannte. Endlich verstand ich, was mit mir los war: Ich war zuckersüchtig!

Es war kurz vor Jahresende und ich freute mich auf Neujahr, weil ich dieses Mal einen Plan hatte, um meinen jährlichen Vorsatz zum Abnehmen umzusetzen. Der 1. Januar 2015 war der große Tag. Ich hatte einen Plan, ich war begeistert davon und ich wollte mich unbedingt verändern. Was also war das Problem?

Der große Tag kam, und ich war nicht vorbereitet. Beim Frühstück ging noch alles gut, aber als die Mittagszeit heranrückte, hatte ich Hunger und eine unwiderstehliche Gier nach Kohlenhydraten. Ich hatte nichts im Haus außer meinem üblichen Junkfood. Als Gewohnheitsmensch (und Zuckersüchtige) dachte ich, dass ich das noch vorhandene Junkfood nicht verschwenden sollte – ich könnte die Diät immer noch an einem anderen Tag beginnen.

Es vergingen fast zwei Wochen. Mir wurde klar, dass es nicht um Tage ging, sondern um mein *Leben*. Ich sah in den Spiegel und sagte laut: »Das reicht jetzt! Ich verschiebe es um keinen Tag mehr.« Ich nahm meine Einkaufstasche, ging direkt in den Supermarkt und kam mit vielen Lebensmitteln für die Keto-Diät nach Hause.

Am 13. Januar 2015 war mein erster Keto-Diättag, da wog ich 131 Kilo. Ich bin 1,80 Meter groß, und auch nachdem ich keine Softdrinks mehr trank und etwas abgenommen hatte, war ich noch immer extrem fettleibig. An manchen Tagen fühlte ich mich, als müsste ich einen Berg abtragen, und dann jagte mir diese Aufgabe Angst ein. Ich beschloss, dass ich es Tag für Tag angehen würde – oder sogar Mahlzeit für Mahlzeit. Und ich schaffte es durchzuhalten.

Die ersten zwei Wochen waren auf jeden Fall eine große Umstellung, aber ich merkte schnell, dass ich keine Heißhungeranfälle mehr hatte und auch nicht mehr dauernd an Essen dachte, wie es bei meinen anderen Diäten der Fall gewesen war. Meine Mahlzeiten waren köstlich, sättigend und leicht zuzubereiten, und auch unterwegs oder wenn ich mit Freunden im Restaurant war, fand ich immer etwas Passendes. Zum ersten Mal fühlte ich mich frei von meiner Esssucht. Ich lernte auch, mit Stress, Ängsten und sogar mit Glücksgefühlen anders umzugehen. Während bisher das Essen in jedem emotionalen Moment meines Lebens im Mittelpunkt gestanden hatte, begann ich mich jetzt in solchen Augenblicken zu fragen, ob ich wirklich Hunger hatte oder ob emotionale Probleme der Grund für meine Sucht nach Essen waren. Meiner Meinung nach beruht der Schlüssel zu einem bleibenden Gewichtsverlust auf zwei Faktoren:

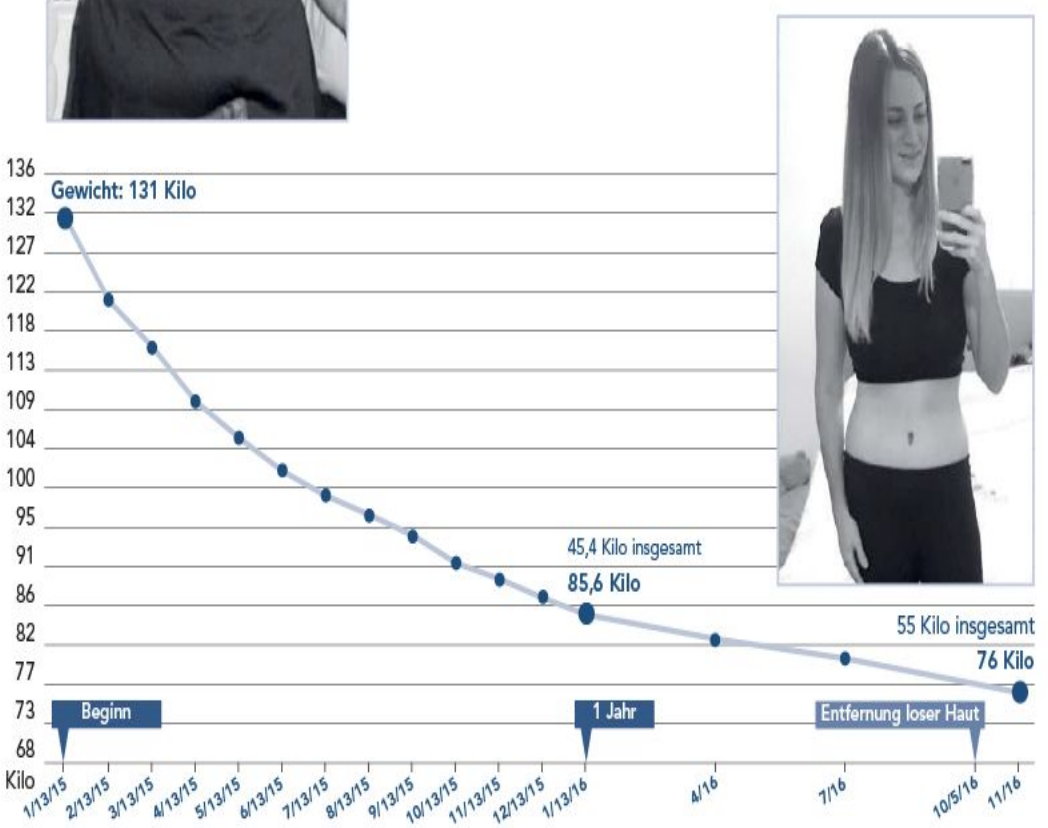
- Man muss eine Diät finden, die gesund und praktikabel ist.
- Man muss sich die Zeit nehmen, an den emotionalen Gründen zu arbeiten, die ein Überessen und/oder eine schlechte Essensauswahl hervorrufen.

Als ich zehn Wochen lang nach der Keto-Diät gelebt hatte, setzte ich mich hin, um mein erstes Video für meinen YouTube-Kanal Keto Karma zu filmen. Ich wollte Keto mit allen teilen, die zusahen, und war freudig aufgeregt. Ich wusste, dass Keto das Leben von vielen verändern könnte.

Ich ahnte nicht, was für ein großartiges Unterstützungssystem daraus werden würde. Ein Jahr lang hielt ich jede Woche mein neues Gewicht im Video fest, gab Tipps und Ratschläge und redete über die emotionale Seite des Abnehmens. Mit so vielen Menschen auf persönliche Art in Kontakt zu treten, die ähnliche Kämpfe wie ich selbst ausfochten, hatte eine heilende Wirkung. Ich begann mit meinem Blog und mehreren Kanälen in sozialen Medien, sodass ich verschiedene Wege hatte, um mich mit anderen auszutauschen. Diese Support-Gruppen waren eine riesige Hilfe für meine Verantwortlichkeit und mein persönliches Wachstum.

Nach einem Jahr Keto-Diät hatte ich 45 Kilo abgenommen. Ich konnte selbst kaum glauben, dass das Mädchen, das nie etwas durchhalten konnte, es schließlich geschafft hatte. Jetzt, beim Schreiben dieses Buches, habe ich 55 Kilo verloren und halte dieses neue Gewicht. Mein Leben hat sich dadurch so sehr zum Besseren verändert! Jeden Morgen wache ich mit einem dankbaren Herzen auf und tue mein Bestes, um so vielen Menschen wie möglich zu helfen.

Ich habe jede Menge Energie, um mit meiner Tochter und meinem Mann herumzutollen, und ich genieße mein Leben in vollen Zügen. Ich versuche, bis an meine Grenzen und immer ein bisschen darüber hinaus zu gehen, und ich weiß, dass diese Reise mein ganzes Leben andauern wird. Dort angekommen zu sein, wo ich heute bin, erfüllt mich mit einem Gefühl der Demut und Dankbarkeit.



Ich hoffe, meine Geschichte zeigt Ihnen, dass eine Veränderung wirklich möglich ist. Wie viele Male Sie es auch versucht haben und »gescheitert« sind, Sie können neu anfangen. Das Scheitern hilft uns zu lernen und zu wachsen, auch wenn das bedeutet, dass wir lernen, was *nicht* funktioniert. Sie sind fähig zu großartigen Dingen, und jetzt ist die Zeit, diese anzugehen.

»Erfolg besteht darin, einmal mehr aufzustehen, als man hinfällt.«

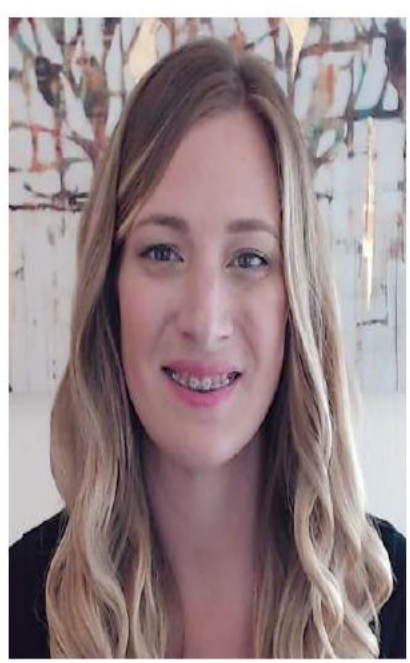
– Oliver Goldsmith

ÜBER DIESES BUCH

Simply Keto ist viel mehr als ein Kochbuch. Es ist ein Einblick in meine Reise zu innerer Stärke und Selbstwertgefühl; es ist ein praktischer und leicht verständlicher Leitfaden, der Ihnen die Starthilfe gibt, um anzufangen und auf Ihrem eigenen Weg zur persönlichen Weiterentwicklung erfolgreich zu sein; es ist voller Inspiration und Hoffnung, vor allem für diejenigen, die mit ihrem Gewicht zu kämpfen haben. Und schließlich ist es auch eine Quelle hilfreicher Informationen und Tipps, die ich während und nach meinem Gewichtsverlust von 55 Kilo mit der Keto-Ernährung gesammelt habe. In den folgenden Kapiteln finden Sie:

- Die Grundlagen der ketogenen Ernährung mit einer leicht verständlichen Zusammenfassung ihrer Wirkung (siehe Seite 28) sowie einfache Anleitungen dafür, wie man mit Keto beginnt und erfolgreich ist (siehe Seite 33).
- Informationen über wichtige Gesundheitsprobleme (siehe Seite 39); Antworten auf die am häufigsten gestellten Fragen zur Keto-Ernährung und meine persönliche Erfahrung beim Abnehmen (siehe Seite 44).
- Listen mit einigen der beliebtesten ketogenen Lebensmittel und Ideen, um neue Zutaten in Ihren Speiseplan aufzunehmen (siehe Seite 51).
- Mehr als 100 einfache Rezepte mit Kalorienangaben, Makros, Gesamtkohlenhydraten und Nettokohlenhydraten für jedes Rezept (ab Seite 64).
- Einen 30-Tage-Plan mit Essensvorschlägen, mit dem Sie sich auf einen ganzen Keto-Monat vorbereiten können (ab Seite 293).

10 Wochen nach Beginn von Keto
–17 Kilo



54 Wochen nach Beginn von Keto
–46 Kilo

AUS DER KETO-COMMUNITY

In den vergangenen drei Jahren hatte ich die Ehre, tausende Nachrichten von wunderbaren Menschen aus aller Welt zu erhalten, die von meiner Geschichte inspiriert worden sind. Solche Berichte berühren mein Herz. Ich bin sehr dankbar und fühle mich tief geehrt, dass meine Reise für so viele eine Quelle der Hoffnung und Inspiration war und ist. Ihnen allen möchte ich für ihre unendliche Unterstützung, Liebe und Freundlichkeit danken. Mein Leben hat sich für immer verändert.

Ich erinnere mich genau an den Tag – es war der 27. September 2016. Eine Freundin hatte mir von der Keto-Diät erzählt, und fasziniert verbrachte ich einen ganzen Abend damit, die Einträge unter diesem Hashtag auf Instagram zu lesen. Das war der Abend, als ich zum ersten Mal auf Suzanne stieß. Es gab so viel an ihr, das mich sofort ansprach. Ich glaube, es lag an mehreren Dingen: Auch ich musste etwa gleich viel Gewicht loswerden, ich war ebenfalls eine Mutter, die nicht arbeiten ging, und Suzanne wohnte in meiner Nähe. Dadurch wurde ihre Reise zu etwas, mit dem ich mich verbunden fühlte. Bei ihr klang alles so ehrlich – es gab keine Tricks. Auf ihren Fotos war Essen zu sehen, das mir gefiel, und Ihre Vorher-nachher-Bilder waren atemberaubend.

Am nächsten Morgen begann ich sofort mit der ketogenen Diät. Von Tag eins an habe ich mich auf Suzannes Rezepte gestützt, und ich finde toll, wie köstlich und einfach sie sind. Immer wenn ich eine Portion Inspiration oder Selbstbestätigung brauchte oder auch nur eine Idee, was ich in meinem Lebensmittelladen kaufen könnte, ging ich auf Suzannes Channel und fand das Richtige.

Sie zeigt ihren Leserinnen, wie einfach diese Ernährungsweise ist. Um damit Erfolg zu haben, sind keine Pillen, kein Body Wrapping, keine Shakes, Pulver oder Mitgliedschaften nötig.

Ein Jahr und 30 abgenommene Kilo später bin ich noch immer total eingenommen von dieser Art zu essen, und das Sahnehäubchen ist, dass Suzanne heute eine meiner liebsten und engsten Freundinnen geworden ist.

Ich bin begeistert, dass sie ein Buch geschrieben hat, in dem all ihre Tipps, Tricks und ihre Lieblingsrezepte stehen.

– Melissa L.

Mir ist Keto Karma (Suzanne Ryan) zum ersten Mal auf einem Instagram-Post mit einem Vorher-nachher-Foto aufgefallen. Ihre Verwandlung fiel mir sofort ins Auge. Dann begann ich, ihre Posts zu lesen. Suzanne beschrieb so ehrlich, wie sie sich als stark Übergewichtige fühlte – sowohl körperlich (sie war erschöpft) als auch mental (sie fühlte sich als Versagerin). Genauso habe ich mich gefühlt.

Nachdem ich sehr viele ihrer ehrlichen und ermutigenden Posts gelesen hatte, begann ich langsam zu glauben, dass auch ich es schaffen könnte. Ich erinnere mich an einen Post, der mich besonders stark ansprach. Darin beschrieb Suzanne, dass sie vor ihrer Reise »das Mädchen war, das nichts durchhalten konnte, das Mädchen, das aufgehört hatte, an sich selbst zu glauben«. Aber schließlich war sie das Mädchen, das doch diese Stärke hatte. Sie schrieb: »Glauben Sie an sich selbst. SIE sind dazu in der Lage … auch wenn Sie es schon hundertmal nicht geschafft haben. Veränderung ist möglich.« Veränderung IST möglich. Ich fing an, Suzannes Instagram-Seite zu folgen, um mir regelmäßig Inspiration zu holen. Mit ihren Tipps macht sie es so einfach, zu Hause und in Restaurants einen keto-freundlichen Speiseplan einzuhalten. Sie hat mir geholfen, die Stärke zu finden, um an mich selbst zu glauben. Sie hat mich inspiriert, mein Leben zu ändern und einen neuen, gesunden Lebensstil anzunehmen.

– Sallie W.

Wenn man in den sozialen Medien nach inspirierenden, gesunden Menschen sucht, findet man tausende Fitness-Models und Muskelprotze, die ihre Botschaft in die Kamera kreischen, wie sie Widerstände fühlen und trotzdem trainieren. An Suzanne und ihrem Blog liebe ich, dass sie eine authentische Person ist und sehr reale Kämpfe austrägt, um ihre Gesundheit und ihr Gewicht aufrechtzuerhalten, während sie gleichzeitig Mutter und Ehefrau ist.

Freundlich beantwortet sie alle Fragen und postet Ratschläge und Feedback, und alles ist mit Verständnis für die wirklichen Probleme von Fettleibigkeit, Überessen und gesundem Essen geschrieben – und auch gut umsetzbar. Ich habe mein Leben lang gesagt bekommen, wie unmöglich es ist, Gewicht zu verlieren, ohne gleich danach wieder zuzunehmen, aber Suzannes Beispiel zeigt mir, dass ich es doch schaffen und dabei bleiben kann.

– Tim B.

Als ich 2015 mit Keto losgelegt habe, war eins meiner Ziele, eine Unterstützergruppe mit Leuten aufzubauen, die das gleiche Ziel haben. Um uns gegenseitig zu bestärken und Essensideen zu teilen. Die größte Unterstützung kam von Instagram. Eine der Ersten, mit denen ich Kontakt hatte, war Suzanne. Wir haben diese Ernährungsform etwa um die gleiche Zeit begonnen und mit ähnlichem Gewicht. Im Verlaufe der Zeit haben wir etwa gleich schnell gleich viel abgenommen. Wir haben angefangen, uns Zwillinge zu nennen. Woche für Woche haben wir uns ermutigt, uns Komplimente gemacht und einander durch alle Siege und kleinen Rückschritte hindurch unterstützt.

Was mir an Suzanne besonders gefällt, sind ihre Ehrlichkeit, ihre Offenheit und ihre Verletzlichkeit. Jede Woche hat sie auf ihrem YouTube-Kanal ihr Gewicht bekannt gegeben, ihre Höhen und Tiefen der Woche zusammengefasst und ist immer ehrlich gewesen, was den ganzen Prozess anging. Über ihre eigene Geschichte hinaus hat sie von den Erfahrungen einer anderen Person erzählt, von dem Gewicht, das diese abgenommen hat, wie sie es geschafft hat und was ihre Lieblingsessen sind. So hat sie denen geholfen, die ihren Kanal besucht haben, auch mit anderen in Kontakt zu kommen und ihre Erfolgsgeschichten zu teilen.

Und schließlich ist Suzannes Blog ketokarma.com eine tolle Anleitung für Anfänger und eine Fundgrube zum Entdecken leckerer Rezepte. Eins meiner Lieblingsrezepte, das meine Familie und ich regelmäßig zubereiten, ist ihre Blumenkohl-Kasserolle.

Suzanne, wenn ich daran denke, wo du 2015 warst und wo du heute bist, ist das ungeheuer inspirierend. Danke für all die Liebe, Unterstützung und Ermunterung während des ganzen Prozesses. Ich wünsche dir nur das Allerbeste bei allem, was du tust.

- Daniel T.

»Man muss sich eine neue Art zu denken aneignen, bevor man eine neue Art zu sein erlernen kann.«

– Marianne Williamson

Mein ganzes Leben habe ich mit meinem Übergewicht gekämpft und eine Diät nach der anderen wieder aufgegeben. Im Frühling 2015 stieß ich auf Suzannes YouTube-Kanal und war sofort von ihrer harten Arbeit und ihrer Hingabe beeindruckt. Sie machte mich mit einem neuen Lebensstil bekannt – dem ketogenen –, und der hat mein Leben verändert. Ich bleibe bei einer kalorienarmen, fettreichen Diät, um meinen Blutzucker unter Kontrolle zu halten (ich habe Diabetes Typ 2), aber das Beste an dieser Ernährungsweise ist, dass sie die Zuckergier bekämpft und das Insulinniveau niedrig hält. Suzanne weiß nicht nur sehr viel über die Keto-Ernährung, sie hat ihre Fans auch an den Ergebnissen dieser tollen Ernährung teilhaben lassen; ihre Verwandlung ist sagenhaft!

Durch Suzannes Anleitung und Unterstützung habe ich es geschafft, mühelos elf Kilo zu verlieren.

Danke, Suzanne, dass du mir geholfen hast, mich nach all den Jahren selbst zu finden. Mein neues Selbstvertrauen verdanke ich fraglos deinem hingebungsvollen Einsatz für dich selbst und deine Fans. Ein Hoch auf dich!

– Jon N.

Ich bin vor etwa elf Monaten auf Suzannes YouTube-Kanal gestoßen, und ich bin so froh darüber. Ich wohne in Neuseeland, und wir sind hier nicht immer ganz aktuell mit den Trends. Ich war mein ganzes Leben schon dicker als andere und befolgte sorgfältig Anleitungen für gesundes Essen. Daher hörte sich das Konzept, Fett und davon auch noch viel zu essen, für mich verrückt an! Dann fiel mir der alte Spruch ein: »Es ist Wahnsinn, immer das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.« Jahrelang hatte ich immer wieder die gleichen »gesunden« Essensregeln befolgt, und ich wurde nur dicker und schlapper. Es wurde Zeit, etwas Neues auszuprobieren, und da ich nicht wirklich wusste, wo ich anfangen sollte, tat ich, was jeder tut – und suchte bei Google.

Als ich auf die Videos von Keto Karma stieß, war das der Anstoß, den ich brauchte. Es war sagenhaft, Suzannes Reise anzuschauen – nicht nur ihren Gewichtsverlust, sondern auch das Wachsen ihres Selbstvertrauens. Und am wichtigsten war vielleicht, wie sie die Verbindung zu ihrem Körper aufbaute und Kontrolle über ihre Beziehung zum Essen gewann. Suzanne wirkte immer so zugänglich, wie eine Freundin, die direkt zu mir sprach. Sie half mir, dem Prozess zu vertrauen und zu erkennen, dass die Zeit mein Freund ist, wenn ich nur ganz beharrlich kleine Dinge tue.

Es war nur eine Sache von Tagen, und ich fing selbst mit Keto an. Seitdem habe ich mehr als 45 Kilo abgenommen, und auch wenn ich noch ein Stück vor mir habe, fühle ich mich zum ersten Mal, als sei das keine Diät, sondern ein neuer Lebensstil. Es ist schwer in Worte zu fassen, wie lebensverändernd Suzanne für mich war, aber sie hat tatsächlich eine riesige Wirkung auf mich ausgeübt. Daher kommt hier ein großes DANKESCHÖN von einer dankbaren Frau auf der anderen Seite der Erde.

– Colleen P.

»Veränderung ist das Endergebnis allen wirklichen Lernens.«

– Leo Buscaglia

Nachdem ich zahllose Diäten ohne Erfolg ausprobiert hatte, begann ich im Januar 2015 mit einer Keto-Diät. Endlich hatte ich das Gefühl, dass ich diese Art der Ernährung nicht nur eine Zeit lang zum Abnehmen nutzen konnte, sondern dass ich sie komplett als Lebensstil übernehmen möchte.

Kurz nach dem Beginn dieser neuen Phase fing ich an, Suzannes Instagram-Seite und ihren YouTube-Videos zu folgen. Sie war noch ganz am Anfang, denn wir hatten ungefähr um die gleiche Zeit losgelegt. Durch ihre Offenheit konnte ich ihre Situation gut nachvollziehen. Sie war (und ist es noch) immer bereit, ehrlichen Rat und Worte der Aufmunterung anzubieten. Ich bin oft gescheitert und fühlte mich viele Male, als hätte ich mich selbst im Stich gelassen, aber wegen Suzanne und anderen Unterstützern habe ich nicht aufgegeben. Ich habe weiter gekämpft und an mich selbst geglaubt, und weil ich sehe, was Suzanne erreicht hat, will ich mich heute sogar noch mehr anstrengen, als ich es gestern getan habe.

Suzanne, ich danke dir aus tiefstem Herzen, dass du deine Erfahrungen mit uns teilst und uns einen Einblick in das gibst, was nötig ist, um erfolgreich zu sein. Danke, dass du mich und zahllose andere jeden Tag inspirierst, und dafür, dass du mir hilfst zu glauben, dass ich die Kraft in mir habe, meine Ziele zu erreichen!

– Andrea D.

»Sich unsere Geschichte anzueignen kann schwer sein, aber lange nicht so schwer, als wenn wir unser Leben damit verbringen, davor wegzulaufen. Sich unsere Verletzlichkeiten einzugestehen ist riskant, aber längst nicht so sehr, wie Liebe, Zugehörigkeit und Freude aufzugeben – die Erfahrungen, die uns am verletzlichsten machen. Nur wenn wir mutig genug sind, die Dunkelheit zu erforschen, werden wir die unendliche Stärke unseres Lichts entdecken.«

– René Brown

KAPITEL I

Alles über Keto

Wahrscheinlich haben Sie viele Fragen zur Keto-Diät und dazu, wie Sie am besten damit anfangen. In diesem Kapitel gebe ich auf die Fragen Antworten, die am häufigsten zu Keto gestellt werden.

KETO IN KÜRZE

Die ketogene Diät (oder kurz »Keto«) ist eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung mit moderatem Eiweißverzehr. Im Wesentlichen wird bei der ketogenen Ernährung die hauptsächliche Energiequelle des Körpers von Glukose (Kohlenhydrate/Zucker) auf Ketone (Fett) umgestellt.

Was ist Ernährungs-Ketose und wie funktioniert sie?

Ernährungs-Ketose (oder einfach Ketose) ist ein natürlicher Stoffwechselzustand, in dem der Körper Fett nutzt und Ketonkörper (Ketone) produziert – in einem Spektrum von 0,5 bis 5 Millimol pro Liter Blut. Diese Anzahl findet man, indem man auf Ketone testet – mehr weiter unten in diesem Kapitel.

Bei der US-amerikanischen Standardernährung (eine kohlenhydratreiche Ernährung) werden bei der Verdauung Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) in den Einfachzucker Glukose aufgespalten. Der Großteil der Glukose wird ins Blut abgegeben. Dadurch steigt dort das Glukoseniveau, wodurch wiederum die Bauchspeicheldrüse dazu angeregt wird, das Hormon Insulin auszuschütten. Insulin hilft den Blutzucker zu regulieren und spielt eine Hauptrolle dabei, die Glukose in die Lage zu versetzen, von den Zellen aufgenommen und in Energie umgewandelt werden zu können. Außerdem hilft Insulin dabei, eine Reserve überschüssiger Glukose in der Leber und den Muskeln einzulagern – das sogenannte Glykogen oder die Glykogenspeicher.

Im Gegensatz dazu isst man bei einer ketogenen Ernährung viel Fett, sehr wenig Kohlenhydrate und mäßig Protein. Man vermeidet also Nahrungsmittel, die wahrscheinlich eine deutliche Glukose- und Insulinreaktion auslösen würden. Wenn das Glukoseniveau fällt und die Glykogenspeicher des Körpers geleert sind, werden Fettsäuren (aus Fettzellen) freigesetzt und in der Leber in Ketone umgewandelt, die nun für Energie verwendet werden.

Warum isst man bei der Keto-Diät nur mäßig viel Protein?

Isst man mehr Protein, als der Körper braucht, verwandelt ein natürlicher, *Glukoneogenese* (Neubildung von Glukose) genannter Prozess einen Anteil von Nicht-Kohlenhydraten (in diesem Fall Protein) beim Aufspalten in Glukose. Zwar ist es nicht nötig, Eiweiß zu meiden, und sogar wichtig, sein Proteinziel zu erreichen, um sein Lean Body Mass (die Magermasse des Körpers, also Körpergewicht minus Speicherfett) zu erhalten, aber der Verzehr exzessiver Mengen von Protein kann das Risiko erhöhen, aus der Ketose zu fallen.

Anmerkung: *Glukoneogenese sorgt auch dafür, dass der Körper über die Glukose verfügt, die er für sein normales Funktionieren benötigt.*

Was sind Ketone und wo werden sie produziert?

Ketone (Ketonkörper) sind eine natürliche, lipidbasierte Energiequelle, die von Körper und Gehirn gebraucht wird. Ketone werden dadurch produziert, dass der Körper in der Leber Fett in Energie umwandelt – dieser Prozess wird *Fettoxidation* genannt.

Es gibt drei Arten von Ketonkörpern:

- Aceton wird in der Atemluft mit einem Atemmessgerät gemessen.
- Acetoacetat wird im Urin mit Urinteststreifen gemessen.
- Beta-Hydroxybutyrat (BHB) wird im Blut mit Blutmessgeräten gemessen – die genaueste Methode zum Testen auf Ketonkörpern.

Anmerkung: Aceton ist technisch gesehen ein Nebenprodukt, das durch das Herunterbrechen von Acetoacetat entsteht, aber man bezeichnet es oft als Ketonkörper.

Wie lange dauert es nach Beginn der ketogenen Ernährung, bis man sich in Ketose befindet?

Der Zeitraum ist bei jedem unterschiedlich, aber im Allgemeinen dauert es ein paar Tage bis zu einer Woche, um in Ketose zu kommen.

Was bedeutet es, ketogen adaptiert zu sein?

Der Begriff »ketogen adaptiert« bedeutet, dass der Körper über einen längeren Zeitraum konstant in Ketose war, und zwar so lange, dass er nun völlig daran angepasst ist und nur Ketone als Hauptenergiequelle benutzt. Der Zeitraum, bis jemand ketogen angepasst ist, unterscheidet sich von Person zu Person, aber im Allgemeinen beträgt er ein paar Wochen bis zu einem Monat.

WIE FUNKTIONIERT KETOSE?

US-AMERIKANISCHE STANDARDERNÄHRUNG: Viele Kohlenhydrate

KETO-ERNÄHRUNG: Wenig Kohlenhydrate, viel Fett

Was ist der Unterschied zwischen diabetischer Ketoazidose und Ernährungsketose?

Manchmal hören Leute das Wort *ketogen* und sind alarmiert, weil sie Ernährungsketose mit diabetischer Ketoazidose verwechseln. Es gibt aber zwei große Unterschiede zwischen beiden:

- **Diabetische Ketoazidose (DKA)** ist ein lebensbedrohlicher Zustand, in den manche Menschen mit nicht bewältigtem Diabetes geraten können (meist Typ 1, aber manchmal auch Typ 2). Dieser Zustand ist durch einen gefährlich hohen Blutketonspiegel (15 bis 25 mmol/l) und einen hohen Blutzuckerspiegel (über 200 mg/dl) gekennzeichnet sowie durch einen sehr niedrigen Blut-pH-Wert. Dadurch wird das Blut zu sauer, was einen ernsthaften medizinischen Notfall darstellt.
- **Ernährungsketose** ist dagegen ein sicherer und natürlicher Stoffwechselzustand, bei dem ein niedriger Ketonspiegel herbeigeführt wird (meist 0,5 bis 5,0 mmol/l), mit einem durchschnittlichen Blutzuckerwert von 60 bis 120 mg/dl und normalen Blut-pH-Werten.

Was sind die Gesundheitsvorteile der ketogenen Ernährung?

Es ist erwiesen, dass die ketogene Ernährung eine wirkungsvolle Methode zum Abnehmen ist, aber das ist nur eine positive Folge in einer langen Reihe potenzieller gesundheitlicher Vorteile. Auf der ganzen Welt werden Forschungen zur Behandlung von Krankheiten mit der ketogenen Ernährung durchgeführt, zum Beispiel von Herzkrankheiten, Krebs, Alzheimer, Epilepsie, Parkinson, polyzystischer Ovar-Erkrankung (PCOS), Hirnverletzungen, posttraumatischem Stress, Depressionen, Akne und anderen mehr.

Was sind Makros?

Makros ist die Kurzform für Makronährstoffe. Die drei großen Makronährstoffe in Lebensmitteln sind:

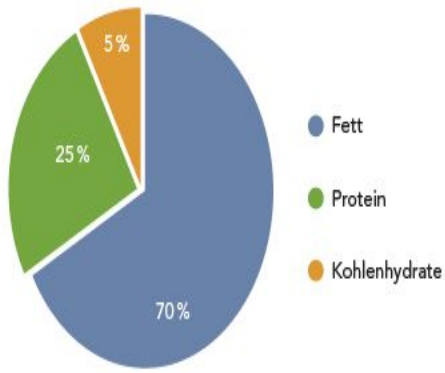
- Fett
- Protein/Eiweiß
- Kohlenhydrate

Wenn Mitglieder der Keto-Community von Makros sprechen, beziehen sie sich auf die Aufgliederung von Fett, Protein und Kohlenhydraten in ihren Mahlzeiten oder ihrer gesamten Ernährung. Makros werden oft mit Prozentzahlen angegeben.

Tipp: Wenn man die Zuordnung zu Makros von allem, was man isst, zu stressig findet, kann es hilfreich sein, sich die erste oder die ersten zwei Wochen nur darauf zu konzentrieren, die Nettokohlenhydrate ungefähr um 20 Gramm oder darunter zu halten. Hat man sich an diesen Schritt erst einmal gewöhnt, kann man anfangen, die anderen Makros (Protein und Fett) sowie die Kalorienaufnahme nachzuverfolgen (»tracken« genannt). Natürlich sind nicht alle Kalorien gleichzusetzen, aber wenn man, wie ich, mit Überessen zu kämpfen hatte, kann das Bestimmen der Kalorienaufnahme – auch wenn es nur für eine kurze Zeit ist – eine Hilfe sein, um eine gesündere Balance zu finden.

Welche Makros sollte ich bei der ketogenen Ernährung einhalten?

Dieses (Low-Carb-)Kreisdiagramm zeigt Ihnen, wie Ihre Mahlzeiten und täglichen Makros aussehen sollten.



Kohlenhydrate werden auf ein Minimum reduziert und betragen etwa fünf Prozent der gesamten Kalorienaufnahme (was meist 20 bis 25 Gramm Nettokohlenhydraten am Tag entspricht).

Protein wird mäßig verzehrt und beträgt etwa 25 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme.

Fett (mehr zu den verschiedenen Arten von Fett auf Seite 42) hat einen hohen Anteil, etwa 70 Prozent der gesamten Kalorienaufnahme.

Die ideale Verteilung der Makronährstoffe sieht bei jeder Person anders aus. Die oben angegebenen Prozentzahlen sind also nicht in Stein gemeißelt. Die für Sie optimale Verteilung der Makros können Sie leicht mit dem Keto-Rechner auf meinem Blog ketokarma.com/macros (auf Englisch) herausfinden. Für den Anfang sind Makro-Rechner ein gutes Werkzeug, später kann man für einen optimalen Erfolg noch kleine Korrekturen vornehmen.

Welche Lebensmittel sollte ich bei der Keto-Ernährung vermeiden?

Sie können mit Keto sehr viele köstliche Lebensmittel verzehren, über die ich in Kapitel 2 einen Überblick gebe. Folgende Lebensmittel sollten Sie jedoch vermeiden:

- **Lebensmittel mit einem hohen Zuckergehalt:** Softdrinks, Saft, Kuchen, Eiscreme, Süßigkeiten, Zucker usw.
- **Getreide und Stärke:** Weizenprodukte, Reis, Pasta, Getreideflocken usw.
- **Die meisten Früchte:** Früchte mit niedrigem Zuckergehalt (siehe Seite 55) sind okay.
- **Hülsenfrüchte:** Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Kichererbsen usw.
- **Gemüse mit viel Stärke:** Mais, Kartoffeln, Rote Bete, Karotten usw.

Was sind Gesamtkohlenhydrate und Nettokohlenhydrate?

Bei Anhängern von Low-Carb-Diäten werden Sie oft die Begriffe »Gesamtkohlenhydrate« und »Nettokohlenhydrate« hören. Hier folgt eine kurze Erklärung zur Bedeutung der beiden Begriffe.

Gesamtkohlenhydrate (oder Bruttokohlenhydrate) sind genau das, wonach sich das Wort anhört: Es handelt sich um sämtliche Kohlenhydrate in einem Lebensmittel einschließlich der Ballaststoffe.

Zur Errechnung der **Nettokohlenhydrate** eines Lebensmittels werden die Ballaststoffe (und, falls vorhanden, der Zuckeralkohol) von den Bruttokohlenhydraten abgezogen, wie in dem unten stehenden Beispiel gezeigt. Ballaststoffe und Zuckeralkohol (auf Seite 57 finden Sie Empfehlungen zum Zuckeralkohol) haben meist nur minimale Auswirkungen auf den Blutzucker. Daher zählen manche sie nicht zur Kohlenhydrataufnahme hinzu, sondern berechnen nur die Nettokohlenhydrate.

Gesamtkohlenhydrate – Ballaststoffe – Zuckeralkohol = Nettokohlenhydrate

Ich persönlich berechne übrigens Nettokohlenhydrate.

Nettokohlenhydrate sind meist bei Produkten ausgewiesen, die Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit, Mannit oder Xylit enthalten. Es handelt sich dabei um Zuckeralkohole, die einen niedrigen glykämischen Index haben und in der Folge kaum zur Insulinausschüttung beitragen. Der Blutzuckerspiegel bleibt relativ stabil, es entstehen keine neuen Hungergefühle.

Die Berechnung von Nettokohlenhydraten aus den angegebenen Gesamtkohlenhydraten spielt in Deutschland (und der gesamten EU) jedoch keine Rolle, da die Ballaststoffe bei der Angabe von Kohlenhydraten bereits abgezogen sind. In den USA enthalten die Gesamtkohlenhydrate zurzeit Ballaststoffe und Zuckeralkohole. Der Vollständigkeit halber stehen die Nettokohlenhydrate bei den Rezepten mit dabei.

MIT DER KETO-DIÄT BEGINNEN

Nachdem Sie nun wissen, was die Keto-Diät ist und wie sie funktioniert, wollen wir jetzt darüber sprechen, wie man damit anfängt und sie dann auch durchhält.

Es gibt zwei verschiedene Herangehensweisen, die ich für den Beginn der ketogenen Ernährung empfehle, vor allem für Gewichtsverlust. Zuerst stelle ich Ihnen Keto mit komplettem Tracking vor, dann Keto mit minimalem Tracking (oder »Faules Keto«).

Komplettes Tracking

Um das Tracking von allem, was Sie bei der Keto-Diät essen, vorzubereiten, führen Sie die folgenden drei Schritte durch.

Schritt 1: Notieren Sie Ihr Ausgangsgewicht. Als ich an meinem ersten Keto-Tag auf die Waage gestiegen bin, sah ich 131 Kilo. Mit dieser Zahl konfrontiert zu sein war nicht leicht; aber ich fühlte mich trotzdem stark, denn ich wusste genau: Das ist das letzte Mal, dass ich eine derart hohe Zahl auf der Waage sehe.

Ich empfehle auch dringend, »Davor«-Fotos zu machen und Körpermaße zu notieren. Ich machte Fotos und notierte den Umfang meines Halses, meiner Taille und meiner Hüften in MyFitnessPal, einer beliebten Tracking-App. (Wenn Sie andere Maße auf MyFitnessPal notieren wollen, können Sie das tun, indem Sie My Home anklicken, dann Check-in und dann Track Additional Measurements; die App existiert auch auf Deutsch.)

Maße und Fotos können sehr hilfreich sein, um Ihnen Veränderungen Ihres Körpers anschaulich zu machen, die die Waage nicht anzeigt. Bedenken Sie immer, dass die Zahl auf der Waage zwar hilfreich ist, aber nicht die ganze Geschichte erzählt – Ihr Gewicht kann schwanken, was nicht unbedingt heißt, dass Sie etwas »falsch« machen. Wenn Sie irgendwann das Gefühl haben, dass Ihr Gewicht stagniert, lesen Sie die Ratschläge auf den Seiten 37 und 38.

Schritt 2: Notieren Sie Ihre persönlichen Makros in einem digitalen Keto-Rechner. Sie können den freien Keto-Rechner auf meinem Blog ketokarma.com/macros (auf Englisch) verwenden oder einen anderen Rechner Ihrer Wahl. Und so ermitteln Sie Ihre persönlichen Makros:

- Gehen Sie auf Ihrem Handy oder Computer auf einen **Makro-Rechner**.
- **Geben Sie Ihre persönlichen Daten ein:** Alter, Geschlecht, Größe und Gewicht.
- **Bestimmen Sie Ihren Aktivitätsgrad:** Wählen Sie den Aktivitätsgrad aus, der am besten zu Ihrem Lebensstil passt, das Spektrum reicht von sitzend (das habe ich gewählt) bis Sportlerin.
- **Wählen Sie Ihr Kaloriendefizit:** Zum Abnehmen empfehle ich, mit einem 20-Prozent-Defizit zu beginnen.

Suzanne Ryan

Simply Keto

Einfach abnehmen mit ketogener Ernährung - Low Carb High Fat - Mit über 100 Rezepten

336 Seiten, kart.
erschienen 2019

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de