



FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Ketonen Ernährung für deine Gesundheit „Teil 3“

Teil 1 Fette

Teil 2 Proteine

Teil 3 Kohlenhydrate

Wichtig achte auf die Zufuhr von Kohlenhydraten!

Vorsicht vor zu vielen Kohlenhydraten

Falls du einfach nicht in Ketose kommst, kann es sein, dass du weniger verbrennst, als du denkst oder dass 10% Kohlenhydrate für dich zu viel sind.


Dann solltest du die Kohlenhydrat-Menge entsprechend reduzieren und schauen, ab welcher Menge dein Stoffwechsel umstellt und Ketonkörper produziert.


Gemüse für die ketogene Ernährung

Empfohlen: Spinat, Brokkoli, Blumenkohl, Sellerie, Gurke, Avocado, Zucchini, Grünkohl, Rucola, Feldsalat, Kohlrabi, Zwiebeln, Knoblauch, Radieschen, Spargel, Bok Choi, Mangold, Lauch, Nori, Oliven, Pilze, Tomate, Aubergine, Paprika etc.

In geringen Mengen erlaubt: Selleriewurzel, grüne Bohnen, Okra, Pastinaken, Kürbis, Süßkartoffel (normale Kartoffeln ebenso wie Nudeln und Reis nicht), Rübe, Winterkürbis, Karotten (enthalten für Gemüse vergleichsweise viele Kohlenhydrate)

Tipp: Um einen leichten Einstieg in die Ketose zu ermöglichen, kannst du **viel Gemüse mit hochwertigen Ölen und Fetten** verzehren. Sei vorsichtig mit stärkehaltigem Gemüse wie Süßkartoffeln und Kürbis. Das bedeutet nicht, dass sie ungesund sind. Durch den großen Anteil an Stärke (Kohlenhydratzufuhr) können sie allerdings leicht deinen täglichen Bedarf an Kohlenhydraten übersteigen.

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Nüsse und Samen

Empfohlen (gute Quellen für Fett):

Kokosnuss, rohe Mandeln, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse und Walnüsse, Hanfsamen, Pistazien, Chiasamen

Tipp: Nüsse sind eine wunderbare Quelle an Fettsäuren und enthalten wichtige Spurenelemente. Gleichzeitig enthalten sie allerdings (bis auf Kokosnüssen) **Antinährstoffe** wie Phytinsäure, oxidierte Fettsäuren und oft größere Mengen an Kohlenhydraten. Limitiere daher deinen Konsum an Nüssen und beschränke dich auf die oben genannten.

Obst und Beeren


Empfohlen: Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Brombeeren, Cranberries, Zitrone, Limette und Avocado.


Obst ist eine wunderbare Quelle an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gleichzeitig enthalten sie aber häufig große Mengen an Fruktose, die nur über die Leber verstoffwechselt werden kann. Dadurch schmeißt dich ein hoher Obstkonsum nicht nur aus der Ketose, sondern belastet auf Dauer die Leber.

Tipp: Wenn du dich auf fruktosearme Früchte wie **Beeren** und Zitrusfrüchte beschränkst, kannst du dieses Problem vermeiden.

Getränkeauswahl bei ketogener Ernährung

Empfohlen: Gefiltertes **Wasser**, Mineralwasser aus Glasflaschen, Wasser mit Zitrone / Minzblätter / Ingwer / Gurkenscheiben ..., verdünnte Kokosmilch, Bulletproof Coffee (vor allem wegen MCT-Öl und hohem Gehalt an gesundem Fett), hochwertiger grüner Tee, Kräutertee – Achte hier ganz speziell auf die Qualität!!!

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Unbedingt vermeiden: Softdrinks, Getränke mit künstlichen Süßstoffen, Bier, Cocktails und konventionelle Fonds

Tipp: Eine häufige Nebenwirkung einer ketogenen Diät ist Dehydratation. Das liegt daran, dass der Insulinspiegel bei kohlenhydratarmer Ernährung sinkt und der Körper dadurch weniger Wasser und Natrium speichert.¹ Daher ist es sehr wichtig, viel zu trinken und Elektrolyte aufzunehmen. Hier empfehlen wir: FitLine Restorate

Zusatzpunkt: Alkohol bei der ketogenen Ernährung

Alkohol ist definitiv nicht ketogen oder gar gesund. Wenn du Lust verspürst, aus Genuss Alkohol zu trinken, empfehlen wir dir auf Bier, Weißwein oder siruphaltige Cocktails zu verzichten, da sie viele Kohlenhydrate enthalten. Bleib also lieber bei Rotwein, Rum, Wodka, Whiskey etc. 😊


Es gilt aber: In Maßen genießen!


Ketogene Ernährung: Frühstück

Für viele Keto-Einsteiger ist das Frühstück häufig eine Schwierigkeit, was die Auswahl der Lebensmittel angeht. Sie haben sich zu sehr an ihre vermeintlich gesunden Cerealien oder an ihr Brot mit Marmelade gewöhnt.

Dabei schmeißen dich Kohlenhydrate am Morgen schnell aus der Ketose raus. Was also stattdessen tun?

Wir empfehlen: Selbstgemachten Probiotischen Joghurt mit Sonnenblumen / Leinsamen oder selbstgemachtes Müsli!

+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 





FEBL
Forschungs-
Bildungsverein

Redaktion: FEBL Institute

Bulletproof Coffee: Keto-Beschleuniger am Morgen dank besonderem Fett-Lieferanten

Wie bereits erwähnt, ist der besondere Fettkaffee ein unheimlich beliebtes Getränk in der ketogenen Ernährung. Er unterstützt den Körper bei der Ketogenese, also der Produktion von Ketonkörpern.

Zutaten

- 250 - 300 ml Kaffee Bioqualität
- 1-2 EL (15ml) **MCT ÖL**
- 1-2 EL (15g) Butter aus Weidehaltung

Zubereitung

- 1 Zunächst bereitest du den frischen Kaffee zu. Dann gibst du die Butter und das MCT-Öl in eine Tasse und gießt 250ml heißen Kaffee darauf.
- 2 Danach schäumst du die Mixtur mit einem Mixer oder Schneebesen auf, bis eine cremige, homogene Flüssigkeit entstanden ist. Der Bulletproof Coffee ist gemixt.

Lass es dir schmecken!


Redaktion FEBL / 4 Seiten / 670 Wörter / Copyright FEBL /BRO


Jetzt auch auf FB: www.facebook.com/groups/www.forschungsvereinfebl.at

und Instagram: @febl_institut

Telegram: <https://t.me/+1QCiarZQbx0yZDUy>



+49 171 431 60 50 

febl-info@gmx.at 

www.forschungsverein-febl.at 

