keto medizin

Keto Guide: 10 Tipps zum Einstieg

So gelingt der Einstieg

1. **Kohlenhydrate & Stärke meiden**
   z. B. Zucker, Reis, Nudeln, Brot, Kartoffeln, Alkohol)

2. **Fett als zentrale Energiequelle**
   Brot, Reis, Kartoffeln und Nudeln durch einen höheren Fettanteil im Essen ersetzen - so wird man satt!

3. **hohe Qualität der Fette**
   ausschließlich gute und hochwertige Fette wie Kokosöl, Butter, Sahne, Creme fraiche, kaltgepresste Öle (mit hohem Omega-3 Gehalt), fetten Fisch und fettes Fleisch
   auf raffinierte Öle wie Sonnenblumenöl, Maiskeimöl etc. und Transfette verzichten

4. **Fleisch: Qualität vor Quantität**
   bei Fleisch und Milchprodukten unbedingt auf gute Bio-/ Weide-qualität achten (aufgrund der Fettsäurezusammensetzung), am besten mit etwas Fett durchwachsen, das Fett nicht wegschneiden

5. **Fisch**
   fette Fische wie Lachs, Makrele und Hering bevorzugen, Fisch immer aus Wildfang oder in Bio-Qualität

6. **Gemüse als metabolische Basis**
   mind. 500 g, besser 700 g - 1 kg oberirdisch gewachsenes Gemüse

7. **Obst gezielt und reduziert**
   zurückhaltender Umgang mit Obst, es enthält sehr viel Frucht-zucker. Beeren und Zitrusfrüchte in kleinen Mengen sind in Ordnung (2 x täglich eine Handvoll)

8. **Dunkle Schokolade bewusst nutzen**
   Schokolade ab 80% Kakaoanteil und reiner Kakao eignen sich gut für Süßspeisen und als Ersatz für Süßigkeiten

9. **Erythrit und Stevia als Zuckerersatz**
   als Zuckerersatz Erythrit und Stevia verwenden

10. **Hochwertige Eiweißquellen**
    wie z. B. Eier, Tofu, Edamame, Nüsse

mit ärztlicher Unterstützung loslegen

Ketogene Ernährung nach Dr. Karner

Die ketogene Ernährung ist mehr als ein Ernährungstrend – sie ist ein therapeutisches Werkzeug der modernen Medizin. Richtig umgesetzt, kann sie Stoffwechsel, Entzündungen und Energielevel gezielt beeinflussen. Wir zeigen dir die 10 wichtigsten Prinzipien für einen sicheren und effektiven Einstieg.