



Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Ketogene Ernährung und Stoffwechselltypen mit TCM

Ziel der Kombination:

Geeignete Maßnahmen finden für Klient*innen, die nicht abnehmen können oder keine Verbesserung ihres Wohlbefindens verspüren, obwohl sie sich ihrem Stoffwechselltyp entsprechend ernähren und das Essen gemäß TCM bekömmlich zubereiten.

Ernährung passend zum Stoffwechselltyp:

Durch die optimale Zusammensetzung der Makronährstoffe Proteine, Fette und Kohlenhydrate sowie der Auswahl der für den jeweiligen Typ günstigen Lebensmittel wird die Energiegewinnung in den Zellen, also direkt in den Mitochondrien optimiert. Die TCM hilft, die Mahlzeiten so zuzubereiten, dass die Nährstoffe auch dort ankommen, wo sie gebraucht werden und ausreichend Energie vorhanden ist, die Reste wieder auszuscheiden. So wird gewährleistet, dass die Mahlzeiten satt und zufrieden machen und gleichzeitig die Gesundheit optimal fördern.

Ketogene Ernährung:

Unser Körper gewinnt Energie aus Glukose und Fettsäuren, wobei Fettsäuren bis zu 4x mehr Energie liefern.

Bei der ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate noch mehr reduziert und mehr Fette gegessen, damit der Körper nur aus Fettsäuren Energie gewinnt. Aus den Fetten bildet die Leber Ketone. Ketone sind hervorragende Energielieferanten für Körper und Gehirn und schützen die Zellen vor schädlichen Einflüssen.

- imitiert einen Fastenzustand ohne zu Hungern
- kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen, Migräne, Alzheimer, Multipler Sklerose (MS), Diabetes, Fettleber sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken
- bekannt seit 1920 als Behandlung von Epilepsie v.a. bei Kindern (Verwertung Glukose und Transport ins Gehirn ist gestört)
- sehr beliebt bei Hochleistungssportlern zur Leistungssteigerung
- Umstieg auf Ketose fördert die Flexibilität des Stoffwechsels, wenn er wieder problemlos umschaltet zwischen Glukose und Fettsäuren als Energiequelle.

Ernährungsprogramm über viele Millionen Jahre: Jäger & Sammler hatten kein Getreide, keine stärkehaltigen Gemüse, keinen Zucker und viel weniger Obst + viel Bewegung

Babys sind sehr oft in Ketose, was u.a. für die Verwertung der fetten Muttermilch und für die Entwicklung des Gehirns extrem wichtig ist.

Wenn man sich dafür entschieden hat, braucht man eine klare Anleitung wie man in Ketose kommt und bleibt.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselltypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com

Keto-Infoblatt Version 1.0 - Seite 1

Die Fähigkeit Ketonkörper zu bilden muss man nach jahrelangem Kohlenhydratkonsum neu antrainieren (benötigte Enzyme auf Winterschlaf). Hat man das geschafft, kann der Körper mühelos zwischen Glukose- und Ketonstoffwechsel switchen.

Sportler: Hochleistungsphase: zuerst Glykogenspeicher, dann Wechsel auf Fettspeicher

Erster Eindruck nach 3 Wochen Selbsttest – Keto-Challenge

Die fettlastige und proteinreiche Ketokost passt wunderbar für Glyko- und Parasymphikustypen, auch als Wohlfühlernahrung für immer. Aber ACHTUNG! Durch die hohe Fettzufuhr müssen die Kohlenhydrate und insgesamt die Portionen deutlich reduziert werden, um das Gewicht halten oder reduzieren zu können!!! Und außerdem lohnt es sich, die Umstellungsphase 2-3 Wochen ohne Ausnahme durchzuhalten. Jede Ausnahme stoppt die Ketose und verlängert die Phase.

Ausgewogene Stoffwechselftypen sollten höchstens vorübergehend so essen, um aus gesundheitlichen Aspekten schnell in Ketose zu kommen und die Flexibilität des Stoffwechsels zu fördern.

Beta- und Sympathikustypen haben eine natürliche Abneigung gegen diese fettreiche Ernährung: Sie brauchen deutlich mehr Kohlenhydrate um gesund zu bleiben.

Umsetzung in der Praxis für meine Klient*innen

Wer die ketogene Ernährung aus gesundheitlichen oder Abnehm-Gründen probieren möchte, sollte sich auf eine Anfangsphase einstellen, die mehrere Wochen dauern kann, bis der Körper lernt, zuverlässig auf Ketose zu schalten. In dieser Phase ist es wichtig, durchzuhalten.

Starthilfe ist das beiliegende Keto-Testblatt.

1. Ziel festlegen
2. Motivation bewusstmachen
3. Umsetzung besprechen

Für die einfache Umsetzung empfehle ich das Buch von Daniela Pfeifer: Keto Basics. Allerdings sind die Rezepte noch nicht auf die Stoffwechselftypen abgestimmt. Glykotypen empfehle ich, die Gemüsesorten noch an den Typ anpassen.

Weitere unterstützende Maßnahmen – bitte in einem persönlichen Termin abklären

Intervallfasten, Anzahl Mahlzeiten, optimale Essenzeiten, Portionsgröße abwägen, Hintergrundwissen - Videokurs

Wichtiger Hinweis:

Bei bestehenden Stoffwechselkrankheiten ist es wichtig, sich parallel zur Ernährungsumstellung von einem Arzt begleiten zu lassen.

Quellen:

Der Keto Kompaß von Ulrike Gonder, Julia Tulipan, Marina Lommel, Dr. Brigitte Karner
Keto-Basics und Keto-Info von meiner Kollegin Daniela Pfeifer
Erfahrungsaustausch mit meiner Kollegin Dr. Karin Stalzer

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechselftypen

Praxis Wien: Ganzheilzentrum, 1070 Wien, Mariahilferstrasse 66/17

Praxis Wachau: 3622 Mühldorf, Ottenschlagerstrasse 15

Tel. +43 664 4606810 | info@qiboli.com | www.christina-schnitzler.at | www.qiboli.com

Keto-Infoblatt Version 1.0 - Seite 2