Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

Ketogene und „typgerecht kohlenhydratoptimierte“ Ernährung gemäß Stoffwechseltypen 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 Stoffwechseltyp entsprechend ernähren und das Essen gemäß TCM bekömmlich zubereiten.

Ernährung passend zum Stoffwechseltyp:
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 Kohlenhydraten in Form von Glukose und Fettsäuren, wobei Fettsäuren bis zu 4x mehr Energie liefern.
Bei der ketogenen Ernährung werden die Kohlenhydrate stark reduziert und wesentlich mehr Fette gegessen, damit der Körper hauptsächlich 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. So als würdest du bei einer besonderen Zapfsäule hochwertigeren Treibstoff tanken. Ketogene Ernährung

- imitiert einen Fastenzustand ohne zu Hungern.
- kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen, Migräne, Alzheimer, Multipler Skerose (MS), Diabetes, Fettleber sowie beim Muskelaufbau unterstützend wirken.
- ist bekannt seit 1920 als Behandlung von Epilepsie v.a. bei Kindern (Verwertung Glukose und Transport ins Gehirn ist gestört).
- ist sehr beliebt bei Hochleistungssportlern zur Leistungssteigerung.

Der Umstieg auf Ketose fördert die Flexibilität des Stoffwechsels, der nun wieder problemlos umschaltet zwischen den Energiequellen Glukose und Fettsäuren.

Unser Ernährungsprogramm ähnelte der ketogenen Ernährung über viele Millionen Jahre: Jäger & Sammler hatten kein Getreide, keine stärkehaltigen Gemüse, keinen Zucker und viel weniger Obst und viel Bewegung.
Babys sind sehr oft in Ketose, was für die Entwicklung des Gehirns extrem wichtig ist.

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
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

Wenn du dich entschieden hast, die ketogene Ernährung auszuprobieren, brauchst du eine klare Anleitung, wie du in Ketose kommst und bleibst. Das ist unser Spezialgebiet und wir unterstützen dich dabei sehr gerne.
Die Fähigkeit Ketonkörper zu bilden, müssen viele nach jahrelangem Kohlenhydrat-über-konsum neu lernen, denn die benötigten Enzyme sind sozusagen auf Winterschlaf. Hast du das geschafft, kann der Körper wieder zwischen Glukose- und Ketonstoffwechsel switchen.

Bezug zu den Stoffwechseltypen
Die fettlastige und proteinreiche Ketokost passt wunderbar für Glyko- und Parasympathikustypen, auch als Wohlfühlernährung 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 von mindestens 2-3 Wochen ohne Ausnahme durchzuhalten. Jede Ausnahme stoppt die Ketose und verlängert die Umstellung.

Ausgewogene Stoffwechseltypen können 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.

Testergebnisse und Erfahrungen in unserer Praxis: Es hat sich bewährt, für ALLE Klienten, egal welcher Stoffwechseltyp, die maximal tolerierten Kohlenhydrate pro Tag und die Minimum-Ratio auszutesten. Das Übermaß an Kohlenhydraten in unserer Ernährung ist mit dafür verantwortlich, dass die stillen Entzündungen als Ursache vieler Krankheiten auch bei gesundheitsbewussten Menschen extrem ansteigen. Generell profitieren fast alle Menschen davon, wenn sie die Kohlenhydrate auf ihr individuell toleriertes Maximum reduzieren. Durch die sogenannte Ratio wird sichergestellt, dass sie ausreichend Fette zu sich zu nehmen. Fette liefern zb. Ruhe, Gelassenheit, fördern guten Schlaf und Heißhunger und Süßgelüste verschwinden oft vom ersten Tag an.
Die Entzündungsneigung dürfte dadurch rasch sinken (deutlich weniger Schmerzen), die Zufriedenheit steigt stark (weniger Naschen, mehr Energie).
Beide Maßnahmen: weniger Kohlenhydrate und mehr Fette und ihre positiven Auswirkungen auf unsere Gesundheit sind bereits sehr gut erforscht, es gibt Unmengen an Ernährungsformen und Rezepten. Jedoch die wenigsten liefern maßgeschneiderte konkrete Mengenangaben, wie sie unsere Klienten schon bei der ersten Beratung bekommen.

Umsetzung in der Praxis für meine Klient*innen
Wenn du die ketogene (oder typgerecht kohlenhydratoptimierte) Ernährung aus gesundheitlichen oder Abnehm-Gründen probieren möchtest, solltest du dich auf eine Lernphase einstellen, die mehrere Wochen dauern kann, bis der Körper lernt, zuverlässig auf Ketose zu schalten. In dieser Phase ist es wichtig, durchzuhalten. Du kannst die Zeit gut nutzen und gleichzeitig lernen, wie du die Rezepte an deine Bedürfnisse anpasst. Wir unterstützen dich gerne mit unserer langjährigen Erfahrung und mit unseren köstlichen Spezialrezepten dabei.

Starthilfe für bestehende Kunden, die ihren Stoffwechseltyp schon kennen, ist das beiliegende Keto-Testblatt: Ziel festlegen, Motivation bewusstmachen, Umsetzung besprechen➔Start

Wer seinen Stoffwechseltyp noch nicht kennt, kann sich **für das 30-Minuten-Strategiegespräch anmelden** - ein kostenfreies Erstgespräch am Telefon, wo wir gemeinsam prüfen, ob und wie wir dir bei der Umstellung helfen können.

Weitere Infos

Die tolerierte Kohlenhydratmenge um in Ketose zu kommen, liegt laut Fachliteratur zwischen 10 und 50g pro Tag. In unserer Praxis sind es meistens Glyko- und Parasympathikustypen, die gesundheitlich und leistungstechnisch an ihre Grenzen stoßen, und deshalb auf ketogene Ernährung umsteigen, um in den Genuss der enormen Vorteile zu kommen. Wir testen bei diesen Stoffwechseltypen meistens zwischen 10 und 25g Kohlenhydrate pro Tag.

Die Ratio errechnet sich wie folgt:
Gramm Fett / (Gramm Proteine + Gramm Kohlenhydrate) und stellt sicher, dass der hohe Fettbedarf (75-90% der Tageskalorien) auch tatsächlich gegessen wird.
Das hört sich nach sehr viel Fett an, ist aber mit unseren Beratungen und köstlichen Spezialrezepten nach einer Eingewöhnungsphase leicht umzusetzen.

Generell empfehlen wir dir bei den vielen Rezepten im Internet, immer zu überprüfen, ob sie zu deinen eigenen Parametern passen. So kommst du schnell und sicher an dein Ziel.
und vermeidest typische Anfängerfehler:

Fehler, die verhindern, dass du deine Ziele erreichst:
Ungeprüfte „kohlenhydratarme“ Rezepte, „Eiweißbrot“ usw.
Zu viel Obst und Gemüse.
Zu wenig Fett.
Zu viel Eiweiß – es wird ebenfalls in Kohlenhydrate umgewandelt.
Zu viele Milchprodukte.

Wenn du Hilfe brauchst und noch nicht von uns ausgetestet wurdest, **melde dich für das Strategiegespräch an**. Wenn du schon in der Beratung warst, dann schreib deine Fragen an **info@qiboli.com** und wir beantworten sie in der nächsten Qiboli Online Sprechstunde.

Wichtiger Hinweis:
Je insulinresistenter jemand ist, umso länger kann die Umstellung dauern.
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
Testergebnisse und Kundenfeedbacks aus unserer Praxis

Christina Schnitzler – TCM Ernährungsberaterin, Autorin und Expertin für Stoffwechseltypen
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