



# Iss dich gesund & glücklich

Ernährungsberatung Christina Schnitzler

## **Ketogene und „typgerecht kohlenhydratoptimierte“ Ernährung gemäß 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 Kohlenhydraten in Form von Glukose und aus 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 an einer besonderen Zapfsäule hochwertigeren Treibstoff tanken. Ketogene Ernährung

- imitiert einen Fastenzustand ohne zu Hungern.
- kann Insulinresistenz zurückbilden. Der Stoffwechsel wird wieder flexibler bei der Verwertung von Kohlenhydraten.
- kann bei gestörter Hirnfunktion, Krebserkrankungen, Migräne, Alzheimer, Multipler Sklerose (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). Filmtipp: First Do No Harm. AKH behandelt epilepsikranke Kinder mit Ketose!
- 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.

(Achtung! Typ 1 Diabetiker müssen unbedingt messen bei der Umstellung, sie brauchen bei ketogener Ernährung weniger Insulin.)

Unser Essen 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.

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 Menschen nach jahrelangem Kohlenhydrat-überkonsum 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 erschwert die Umstellung.

Ausgewogene Stoffwechseltypen können vorübergehend so essen, um aus gesundheitlichen Aspekten schnell in Ketose zu kommen und die Flexibilität des Stoffwechsels zu fördern. Für die Wohlfühlernährung brauchen sie auch ein paar Kohlenhydrate zum Essen.

Beta- und Sympathikustypen haben meistens eine natürliche Abneigung gegen diese fettreiche Ernährung: Sie brauchen auch mehr Kohlenhydrate, um gesund zu bleiben. Sie können ihren Fettanteil sehr gut mit Nüssen und Samen erhöhen, falls nötig.

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 viel Energie und fördern zb. Ruhe, Gelassenheit und guten Schlaf. Heißhunger und Süßgelüste verschwinden oft vom ersten Tag an.

Die Entzündungsneigung sinkt meistens rasch (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 Ketone zu bilden. 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 unseren köstlichen Spezialrezepten.

Starthilfe: Ziel festlegen, Motivation bewusstmachen, warum du in Ketose kommen willst, Umsetzung besprechen, losstarten.

### 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 Stoffwechselformen 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 den 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:

1. Ungeprüfte „kohlenhydratarme“ Rezepte, „Eiweißbrot“ usw.
2. Zu viel Obst und Gemüse.
3. Zu wenig Fett.
4. Zu viel (mageres) Eiweiß – es wird ebenfalls in Kohlenhydrate umgewandelt.
5. Zu viele Milchprodukte – verhindern das Abnehmen, enthalten Molke und Casein, d.h. man hat ca. 4 Stunden einen hohen Insulinspiegel und kann keine Ketone bilden. Am Anfang fühlt man sich putzmunter und voller Energie, weil der Körper die MCT aus den Milchprodukten in Ketone umwandelt. Das heißt aber auch, dass er keine Ketone bilden kann aus dem Körperfett, man wird müde und schlapp.

### Wichtiger Hinweis:

Je insulinresistenter jemand ist, umso länger kann die Umstellung dauern. Am besten, du lässt beim Arzt deinen HOMA-Index bestimmen!

Bei bestehenden Stoffwechselkrankheiten empfehlen wir immer, sich parallel zur Ernährungsumstellung von einem Arzt begleiten zu lassen.

### Ketogene Ernährung und Sport

Wir haben zwei Hobbysportler mit Stoffwechselform Glykotyp begleitet, die beim Training für den Marathon an ihre Grenzen gestoßen sind. Durch die Ernährungsumstellung auf Stoffwechselform und Ketose sind sie früher in den Fettstoffwechsel gekommen und länger drin geblieben. d.h. sie konnten ihre Ausdauer deutlich verbessern.

Wenn der Körper gelernt hat Ketone als Energiequelle zu nutzen, bezeichnet man das als „adaptiert“. Je länger man keine Kohlenhydrate gegessen hat, desto besser ist man adaptiert. Generell gilt: am Anfang vermissen Sportler die Kohlenhydrate, je besser sie adaptiert sind, desto besser die Ergebnisse. Wenn Ketone gebildet werden, liefern sie genauso schnell Energie wie Zucker.

### Ketogene Ernährung und Stress

Stress (Fluchtmodus) kann die Umstellung erschweren, weil Adrenalin und Cortisol gebildet und über die Gluconeogenese Glucose mobilisiert wird. Dieser Stoffwechselweg soll schnell verfügbare Energie für die Flucht liefern. Da in der Folge der Blutzuckerspiegel steigt und Insulin ausgeschüttet wird, werden erstmal keine Ketone gebildet. Außerdem macht Insulin Hunger. Metabolisch gesunde Menschen tolerieren mehr Kohlenhydrate.

### **So kommst du in Ketose**

Ketose ist ein natürlicher Zustand für den Körper, wenn wir

- fasten
- uns ketogen ernähren
- wird unterstützt durch intensiven Sport, weil die Kohlenhydratvorräte schneller verbraucht werden

Exogene Ketone, zugeführt als Nahrungsergänzung empfehlen wir nur in Ausnahmefällen, wenn zum Beispiel eine Person mit Alzheimer oder Demenz keine ketogene Ernährung umsetzen kann, aber das Gehirn mit Ketonen versorgt werden soll. Gut geeignet bei MS, CFS, Migräne. Exogene Ketone erleichtern die Umstellung und zügeln Appetit, verhindern aber auch die Bildung eigener Ketone aus unseren Fettreserven.

Nicht geeignet für Abnehmen und Stoffwechselgesundheit, v.a. nicht mit viel Zucker!!!

### **Ketose messen:**

Im Normalfall reicht es zu beobachten, ob du satt und zufrieden bist mit deiner typgerechten Ernährung. Du spürst bald, wie sich Ketose anfühlt und kommst gut ohne messen aus. Wenn du jedoch unsicher bist, gibt es das kontinuierliche Ketoüberwachungssystem von SiBio. Hier bestellen: <https://www.sibiosensor.com/de>

### **Makronährstoffe**

#### **Fette**

Tierische und gesättigte Fette sind sehr gesund. Wir empfehlen Bioschmalz, Rindertalg, Butterschmalz und Kokosfett zum Kochen sowie MCT Öle.

MCT Öl geht sofort in Leber und wird sofort in Ketone umgebaut. Sehr gut für Konzentration, therapeutisch bei Gehirntumor.

Studien zeigen deutliche: gesättigte Fette verlängern das Leben (nicht die Transfette!)

Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben als Hauptursache: zu viele Kohlenhydrate (v.a. mit hohem Glykämischen Index), Insulinresistenz, Rauchen, Entzündungen (stille Entzündungen verletzen Arterienwand, Cholesterin versucht zu kitten (CRP leicht erhöht) Filmtipp: Arte Doku auf Youtube: Der große Cholesterin Blöf)

Omega 3/6 wichtig für gesunde Zellwände

Zu viel Fett ist nur in Kombination mit zu viel Zucker (also zu viel Kohlenhydraten) gefährlich. Dann schiebt Insulin die Kohlenhydrate wie ein Bagger in die Zelle und die Fette gleich mit. Fett alleine braucht kein Insulin, um in die Zelle zu gelangen und Energie zu liefern.

#### **Eiweißbedarf**

Offizielle Empfehlungen:

- 0,8-1,0g/kg Realgewicht
- 1,2-1,5 bei starkem Übergewicht
- 1,2-2,0g für chronische, zehrende Erkrankungen & Kraftsportler

Empfehlung Julia Tulipan: 1,5-2,0g/kg Realgewicht, gesunde Nieren können auch mit überschüssigem Protein umgehen  
ev. Beta HCL zum Essen nehmen für Proteinverdauung  
überprüfen: Gesamteiweiß im Blut 6,4-8,3 g/dl – alles unter 8 ist Mangel!

#### Vitaminmangel bei ketogener Ernährung?

Blut liefert alle Vitamine (Vollblutanalyse)

Innereien sind extrem wichtig zumindest für Glyko- und Parasympathikustypen

Leber 7g pro Tag als „Nahrungsergänzung“

„Aminosäuren hunger“ – ev. fehlt nur einzelne Aminosäure – ideal zusammenstellen, sonst triggert es uns mehr zu essen, um die fehlende Aminosäure zu bekommen

Typgerechte Ernährung macht satt!

#### **Gewichtsregulation**

##### Ziel abnehmen:

- Fettmenge nach Umstellung ev. etwas reduzieren, damit Körper an Vorräten knabbert
- bis zu 3 reduzierte Tage pro Woche (IF, kleinere Portionen)
- restliche Tage ausreichend essen
- 1 Monat keine „Nachbauten“, also keine Ketosüßigkeiten

##### Ziel zunehmen:

- Ziegenmilch
- größere Portionen, Fettanteil erhöhen
- Suppen und Saucen anreichern
- selbstgemachte Mayonnaise verwenden

## So kommst du in Ketose – übers Wochenende

### Vorbereitung

#### 1. Ziel definieren

Warum möchtest du in Ketose kommen? Wobei soll dir die Ketose helfen?

#### 2. Makronährstoffe austesten bei der Beratung

### **Makronährstoffe – DEIN BEDARF** ❤️ ❤️ ❤️

Max. Kohlenhydrate pro Tag: \_\_\_\_\_

Ratio: \_\_\_\_\_

Eiweißbedarf: \_\_\_\_\_

#### 3. Vorbereiten

Einige Tage Kohlenhydrate reduzieren und Zutaten Kraftsuppe einkaufen

### **Tag 1 Samstag**

Fasten mit Wasser, (ev. Tee, Kaffee) und mehrere Tassen Kraftbrühe über den Tag verteilt

### **Tag 2 Sonntag**

Rührei aus 2-4 Eiern und reichlich Butterschmalz, Schmalz oder Kokosfett + 1 Tasse Kraftsuppe  
danach 1h Joggen und flott gehen und danach 2-3 Stunden schlafen

### **Ab Tag 3**

jetzt sollte der Kohlenhydratspeicher in Leber und Muskeln geleert sein  
streng ketogen ernähren

Wochen ohne Ausnahmen: \_\_\_\_\_ (Testgebnis)

Wir werden die Rezepte, die für dich passen, gemeinsam besprechen und ausrechnen. Notiere,  
was du isst und trinkst und auch welche Symptome auftreten.

Solltest du grippeähnliche Symptome haben, bitte trotzdem weiter so essen. Es ist vermutlich die  
sg. Ketogrippe, die nach wenigen Tagen vorbei ist.

### **Start-Rezepte**

gut gesalzene Kraftsuppe mit Knochen (beugt Krämpfen vor)

Steinzeitbrot & Aufstriche für stressige Tage

Wenn du Hilfe brauchst, dann schreib deine Fragen an [info@qiboli.com](mailto:info@qiboli.com) und wir beantworten sie  
in der nächsten Qiboli Online Sprechstunde.

### Quellen:

Keto Retreat bei Julia Tulipan und Daniela Pfeifer

Der Keto Kompaß von Ulrike Gonder, Julia Tulipan, Marina Lommel, Dr. Brigitte Karner

Keto-Basics und Keto-Info von meiner Kollegin Daniela Pfeifer

Testergebnisse und Kundenfeedbacks aus unserer Praxis

Facebook Gruppe Ketogene Ernährung & Sport von Andreas Berger