

Viele Leute, die auf der Suche nach einer gesunden Ernährung sind, ernähren sich heute mit einer ketogenen Ernährung.

Von Büchern empfohlen, von Ärzten, die ihre Bücher und Nahrungsergänzungsmittel (mit den falschen Produkten) verkaufen wollen usw. **Das muss ja gut sein - oder?**

Es ist nicht die ketogene Diät, die den Erfolg bringt. Sondern die Ketose - das was in Ihrem Körper passiert. Und das können Sie mit passender Ernährung unterstützen.

So kommen immer wieder Klienten zu uns und berichten: «Ich esse eine ketogene Diät, die von einem angesehenen Arzt empfohlen wird, doch mein Blutzuckerspiegel (oder Entzündung, Krebs usw.) verbessert sich nicht. Da kann ich ja wieder wie früher essen. Bringt doch alles nichts».

Stopp, nicht aufgeben, sondern korrekt umsetzen!

Also, es gibt ein grosses Missverständnis bei der ketogenen Ernährung: Leute denken, dass sie, solange sie keine Kohlenhydrate essen, eine ketogene Diät verfolgen. Das ist nicht wahr.

- Möglicherweise hören Sie von ketogenen Diäten, die auch als Low Carb / High Fat (LCHF) bekannt sind, und fragen sich, ob diese Art von Diät für Krebspatienten von Vorteil ist.
- Der Zustand der Ketose hilft, die Zellen zu heilen, zu regenerieren und zu reparieren, degenerative Krankheiten zu verlangsamen und die Langlebigkeit zu erhöhen. Aber nicht mit oben erwähnten Low Carb / High Fat Diät. Also mit wenig bis keinen Kohlenhydraten dafür mit viel Fett.
- Die meisten Menschen sind zu «Zuckerverbrennern» geworden und nicht zu «Fettverbrennern», weil sie immer den Kohlenhydratstoffwechsel als Energiequelle nutzen. Mit der ketogenen Diät passt sich der Körper von der Verwendung von Glukose als Brennstoff zur Verwendung von Ketonkörpern an. Krebszellen hassen Ketonkörper.
- Die ketogene Diät beinhaltet die Entfernung der meisten Kohlenhydrate aus der Nahrung, **insbesondere Zucker oder alles, was sich in Zucker verwandelt**. Kohlenhydrate werden durch viele **gesunde** Fette und **hochwertigem Protein** ersetzt.

Was das konkret heisst, erfahren Klienten in unserer Onlineberatung. In vielen Büchern werden Sie falsch, resp. unvollständig informiert. **Wir selber unterscheiden eine**

gesunde und eine ungesunde ketogene Ernährung. Wir informieren Sie umfassend. Denn es soll keine Diät sein, sondern die korrekte, gesunde Ernährung - für immer.