

Die ketogene Ernährung wird seit Jahren von Ärzten, Gesundheitszentren, Therapeuten und Internetseiten sehr empfohlen.

Wir haben immer wieder Klienten, die diese Form der Ernährung, also viel Fett und viel Fleisch zu essen, umsetzen. Doch leider selten mit einem guten gesundheitlichen Erfolg.

Viele beklagen, dass sie bereits nach kurzer Zeit mit dieser Ernährungsform, vor allem im intimen Bereich übel riechen. Sie schwitzen vermehrt und riechen schlussendlich am ganzen Körper, vor allem auch an den Füßen, wie nach Urin. Jeder Deo versagt. Frauen in den Wechseljahren werden von Hitzewallungen überflutet und stürzen sich leider auf gefährliche Hormone.

Krankheiten, wie Diabetes und generell Autoimmunerkrankungen oder Krebs gehen mit dieser Ernährungsform nicht zurück, wie das oben erwähnte Ärzte und Therapeuten behaupten. Diese Krankheiten werden so gefördert. Sie explodieren!

Es ist also die falsche Ernährungsform, die den Körper zusätzlich übersäuert. Und ein übersäuerter Körper leidet bis zum Herzinfarkt, Krebs oder beides.

Einige denken nun vielleicht, dass die vegane Ernährung alle Ernährungssünden wegräumt und Krankheiten heilt. Sie ärgern sich bereits nach kurzer Zeit, dass diese Ernährungsform doch nicht unbedingt heilt, wie gewünscht

Warum und was zu einer echt gesunden Ernährung gehört, die auch Krankheiten heilen kann erfahren Sie konkret in einer Online-eMail-Beratung.

Update 12.08.2021:

In einer umfassenden Analyse der ketogenen Diäten kommt eine in der Fachzeitschrift *Frontiers in Nutrition* veröffentlichte Übersichtsarbeit zu dem Schluss, dass Keto-Diäten für schwangere Frauen und Patienten mit Nierenerkrankungen ein Risiko für nachteilige gesundheitliche Auswirkungen darstellen. Die Arbeit kommt außerdem zu dem Schluss, dass für die meisten Menschen die möglichen langfristigen Risiken der Keto-Diät, einschliesslich

Herzerkrankungen, Krebs, Diabetes und Alzheimer, die möglichen Vorteile überwiegen.

Für die Leiterin der Studie, Lee Crosby, ist die typische Keto-Diät eine «krankheitsfördernde Katastrophe», denn ein hoher Anteil an rotem Fleisch, verarbeitetem Fleisch und gesättigten Fetten bei gleichzeitiger Einschränkung von kohlenhydratreichem Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten sei ein «Rezept für eine schlechte Gesundheit».

Die fünf wichtigsten Ergebnisse der Frontiers in Nutrition-Studie:

- Keto-Diäten können besonders unsicher für Frauen sein, die schwanger sind oder schwanger werden könnten – kohlenhydratarme Diäten werden mit einem höheren Risiko für Neuralrohrdefekte beim Baby in Verbindung gebracht, selbst wenn Frauen Folsäure einnehmen.
- Keto-Diäten mit höherem Proteingehalt könnten bei nierenkranken Menschen das Nierenversagen beschleunigen.
- Keto-Diäten erhöhen bei vielen Patienten die Werte des «schlechten Cholesterins».
- Keto-Diäten werden als Allheilmittel angepriesen, sind aber auf lange Sicht wahrscheinlich nicht sicher.
- Die Einschränkung von Kohlenhydraten führt zu einer Ernährung in Richtung krebserregender Lebensmittel. Tatsächlich wurden typische Keto-Lebensmittel mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, Krebs, Diabetes und Alzheimer in Verbindung gebracht – oft genau die Krankheiten, gegen die sie angeblich helfen sollen.

Der Begriff «ketogene Diät» bezieht sich im Allgemeinen auf eine sehr kohlenhydratarme, eiweissarme und fettreiche Ernährung. Diese Mischung aus Nährstoffen zielt darauf ab, eine Ketose herbeizuführen, d. h. die Produktion von Ketonkörpern, die als alternative Energiequelle für Neuronen und andere Zelltypen dienen, die Fettsäuren nicht direkt verstoffwechseln können.

Keto-Diäten werden zur Gewichtsabnahme und, weniger häufig, aus anderen

gesundheitlichen Gründen propagiert - Anfallsleiden, Fettleibigkeit und Gewichtsmanagement, Typ-1- und Typ-2-Diabetes, Fettlebererkrankungen, Krebs, Alzheimer, Herzerkrankungen, Nierengesundheit sowie Schwangerschaft und Schwangerschaftsvorbereitung -, die alle in dieser Untersuchung berücksichtigt wurden. Außerdem wurden die möglichen langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit untersucht.

Neben den erheblichen Risiken für Nierenkranke und Schwangere sind Keto-Diäten auch für andere Personen riskant, da sie den LDL-Cholesterinspiegel erhöhen und das allgemeine Risiko für chronische Krankheiten steigern können. Keto-Diäten können zwar kurzfristig das Körpergewicht reduzieren, sind aber nicht effektiver als andere Diäten zur Gewichtsreduktion.

Die Forscher fanden heraus, dass die einzige gut belegte Anwendung dieses Ernährungsansatzes darin besteht, die Anfallshäufigkeit bei einigen Personen mit medikamentenresistenter Epilepsie zu verringern.

Referenz: Crosby L, Davis B, Joshi S, Jardine M, Paul J, Neola M, Barnard ND. Ketogenic Diets and Chronic Disease: Weighing the Benefits Against the Risks. *Front Nutr.* 2021 Jul 16;8:702802. doi: 10.3389/fnut.2021.702802. PMID: 34336911; PMCID: PMC8322232.