



HumanServices

Die ketogene Diät





Inhaltsverzeichnis

❖ Einführung in die ketogene Diät	3
❖ Zusammensetzung der ketogene Diät	4
❖ Tagesmengen für die ketogene Diät	5
❖ Menüvorschläge	8-14



Einführung in die ketogene Diät

Haben Sie mit der fettarmen Ernährung einen längeren Gewichtsstillstand, gibt es die Möglichkeit mit der ketogenen Diät während 4 bis 8 Wochen erneut ein paar Kilogramm Gewicht zu verlieren. Um das reduzierte Gewicht zu halten, stellen Sie nach den erfolgten Wochen wieder auf die fettarme Ernährung um und achten auf einen bewussten Umgang mit kohlenhydratreichen Nahrungsmitteln.

Körperliche Aktivität während dieser Zeit ist von Vorteil. Versuchen Sie sich deshalb weiterhin so viel wie möglich zu bewegen.

Das Grundprinzip der ketogenen Diät

- ❖ Die Zufuhr von Kohlenhydraten wird auf ca. 25 g pro Tag reduziert
- ❖ Eine bedarfsgerechte Zufuhr von hochwertigem Eiweiss, um den Verlust von körpereigenem Eiweiss möglichst klein zu halten
- ❖ Die Fettzufuhr ist weiterhin reduziert
- ❖ Eine Flüssigkeitszufuhr von mehr als 2 Liter energiefreie Getränke pro Tag

Die Entstehung von Ketonkörper

Da durch die ketogene Diät der erste Energielieferant, die Kohlenhydrate, in sehr geringer Menge zugeführt werden, benötigt der Körper eine andere Energiequelle und zwar das Fett. Bei der Energiegewinnung aus Fett entsteht als Abbauprodukt der Fettsäuren Ketonkörper, welche nun zur Energieversorgung verwendet werden.

Die Ketonkörper werden im Urin ausgeschieden und können von Ihnen selber mit dem Keton-Urin-Test gemessen werden. Nach etwa 3 bis spätestens 5 Tagen sollte der Test positiv sein. Ist er konstant negativ, melden Sie sich bei ihrer zuständigen Ernährungsberaterin.



Die Zusammensetzung der ketogenen Diät

Die ketogene Diät besteht aus

- Fettarmem Fleisch und Fleischprodukten
- Fettarmem Fleisch und Fischprodukten
- Fettarmen Milchprodukten wie Käse, Quark, Blanc battu, (**keine Milch, kein Joghurt**, Ausnahmen siehe Seite 14)
- Maximal 2 Mal pro Tag 150g kohlenhydratarmer Gemüsesorten und 1 Portion Salat (siehe Liste)
- Maximal 1 Mal pro Tag 100 g kohlenhydratarmer Obstsorten (siehe Liste)
- Mind. 2 Liter energiefreie Getränke (Wasser, Mineralwasser, Tee nature oder mit Süsstoff gesüßt, Coca Cola light und Lipton Ice Tea light)

Folgende Kohlenhydratlieferanten sind bei dieser Diät nicht geeignet

- Mehl, Brot, Teigwaren, Pfannkuchen, gebundene Saucen
- Kartoffeln und die Produkte daraus
- Reis, Mais, Hirse, Gerste...
- Alle Flockenarten wie Haferflocken, Vollkornflocken, Hirseflocken, Cornflakes...
- Hülsenfrüchten (Linsen, Kichererbsen, Erbsen..)
- Süßigkeiten, Patisserie, Konfitüre, Honig, Zucker
- Süßgetränke wie Coca Cola, Citro, Fanta, Sirup, Fruchtsäfte, diverse Light Getränke usw.
- Essig der Kohlenhydrate enthält (Balsamico-Essig..)

Effekte der Diät auf den Körper

- Da die Zufuhr der Nahrungsfasern oder Ballaststoffe erheblich reduziert ist, kommt es bei bis zu 68% der Teilnehmer zur Verstopfung. Achten Sie daher auf eine genügende Trinkmenge von mindestens 2 Liter pro Tag und versuchen Sie sich so oft wie möglich zu bewegen. Eventuell hilft Ihnen eine zusätzliche Bauchmassage im Uhrzeigersinn, um die Darmbewegungen anzuregen. Hilft dies alles nicht, können Sie die folgenden Abführmittel Benefiber, Paragol oder Metamucil verwenden.
- Ein weiterer ungünstiger Effekt, der bei 63% der Teilnehmer vorkommt, ist ein übler Mundgeruch. Dagegen nimmt man am besten zuckerfreie Bonbons.
- Sollte ihr Blutdruck während der Diät sinken, so empfehlen wir Ihnen fettfreie Bouillon einzunehmen.
- Auf die Cholesterinwerte hat die Diät eine positive Wirkung. Das Gesamtcholesterin (LDL) sinkt leicht ab und das HDL-Cholesterin steigt leicht an.

Damit Sie ihr Essen einfacher zusammenstellen und gestalten können, finden Sie nachfolgend ein Tagesbeispiel und Menüvorschläge.



Tagesmengen

Die Tagesmengen können auf 2-3 Mahlzeiten pro Tag aufgeteilt werden

_____	Gramm	Eiweiss pro Tag
300	Gramm	Gemüse, siehe Liste
50	Gramm	Blattsalat
2	EL	Raps- oder Olivenöl
100	Gramm	Obst, siehe Liste
Mind. 2	Liter	Energiefreie Getränke

Eiweissaustauschtabelle 10 g Eiweiss

Ei

1 ½ Ei

Fleisch

25 g	Trockenfleisch (Bündnerfleisch)
30 g	Bresaola oder Mostbröckli
35 g	Rohschinken
40 g	Pouletbrust/Trutenschnitzel (Rohgewicht)
50 g	Fleisch (Rohgewicht) Schinken

Fisch

40 g	Thon im Wasser
45 g	Lachs geräuchert
50 g	Fisch, Meeresfrüchte

Milchprodukte

25 g	Parmesan
30 g	Glarner Schabziger
35 g	Emmentaler, Greyerzer, Sbrinz
40 g	Appenzeller, Freiburger Vacherin, Tilsiter
45 g	Brie, Camembert, Chaumes, Tomme
40-50 g	Feta aus Kuhmilch
55 g	Gorgonzola, Mozzarella, Reblochon, Roquefort, St.Pauli
65 g	Feta
100 g	Magerquark, Halbfett-Quark oder Hüttenkäse
120 g	Blanc battu, Ricotta, Rahmquark

Fleischersatzprodukte

55 g	Yasoya nature oder mit Gemüse
65 g	Quorn Geschnetzeltes oder Gehacktes
75 g	Quorn Schnitzel nature
80 g	Tofu



Kohlenhydratgehalte-Tabelle

Gemüse und Salat

Kohlenhydratgehalt bis 1g pro 100g

Champignon
Chicorée
Eierschwämmli

Kresse
Spinat
Steinpilze

Kohlenhydratgehalt 1 - 2g pro 100g

Bambussprosse
Chinakohl
Eisbergsalat
Endivie
Kopfsalat
Lattich

Rhabarber
Roter Cicorino
Sauerkraut
Schnittlauch (nicht einberechnen)
Stangensellerie
Zuckerhutsalat

Kohlenhydratgehalt 2 - 3g pro 100g

Artischocke
Blumenkohl
Broccoli
Essiggurken
Fenchel
Grünkohl
Gurke
Magold
Nüsslisalat
Pastinake

Peperoni grün
Petersilienblatt (nicht einberechnen)
Radieschen
Rettich
Rucola
Schwarzwurzel
Sellerieknolle
Wirz
Zucchetti

Kohlenhydratgehalt 3 – 4g pro 100g

Aubergine
Bohnen
Kohlrabi
Lauch

Rosenkohl
Spargel
Tomate

Kohlenhydratgehalt über 4g pro 100g

Karotte
Knoblauch (nicht einberechnen)
Kürbis
Peperoni rot
Portulak

Rotkraut
Topinambur
Weisse Rübe
Weisskohl
Zwiebel (nicht einberechnen)



Obstsorten

Nahrungsmittel

Kohlenhydratgehalt auf 100g

Rhabarber	1,0
Papaya	2,3
Zitrone	2,5
Karambole	3,5
Johannisbeere rot	5,0
Himbeere, Erdbeere	7,0



Menüvorschläge

Damit die Menüs während Ihrer ketogenen Diät vielfältig, abwechslungsreich aber auch fettarm sind, haben wir Ihnen hier einige Ideen zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Zubereiten und Geniessen.

❖ Suppen	9
❖ Salate	9
❖ Warme Gemüsegerichte	10
❖ Warme Fleischgerichte	10
❖ Kalte Fleischgerichte	11
❖ Warme Fleischgerichte	12
❖ Kalte Fleischgerichte	12
❖ Tofu/Cornaturgerichte	12
❖ Käsegerichte	13
❖ Eierspeisen	13
❖ Dessert	14
❖ Frühstücks-Ideen	14



Suppen

- ❖ Gemüsesuppe (Sellerie, Lauch, Wirz, wenig Zwiebeln) mit geriebenem Käse
- ❖ Bouillon mit Ei
- ❖ Gemüsepuréesuppe (z.B. Spinat, Zucchini, Blumenkohl, Broccoli, Kürbis, Rüebli etc.)

Salate

- ❖ Tomaten-Mozzarella-Salat
- ❖ Nüsslisalat mit Ei
- ❖ Griechischer Salat mit Gurken, Tomaten, grünem Salat, wenig Oliven, Feta-Käse
- ❖ Grosser Salatteller mit Hüttenkäse
- ❖ Siedfleischsalat auf grünem Salat mit Essiggurken und Tomatenvierteln
- ❖ Bunter Salat mit Blattsalat, Gurken, Tomaten, Eierwürfeli
- ❖ Käse-Salat auf grünem Salat mit Radieschen
- ❖ Broccoli- und Blumenkohlsalat mit Eierwürfeli
- ❖ Sauerkrautsalat mit mageren Fleischwürfeli
- ❖ Selleriesalat (Salatsauce mit wenig Mayonnaise, Magerquark oder Blanc battu, wenig Zitronensaft)



Warme Gemüse

- ❖ Gemüseteller mit Selleriescheiben, gedämpften Tomaten mit Reibkäse und Champignons und Hüttenkäse
- ❖ Weisser Chicorée mit Schinken und Käse gratiniert
- ❖ Blumenkohlröschen, Peperonistreifen, magere Rohschinkenstreifen mit Käse überbacken
- ❖ Gefüllte Peperoni mit magerem Hackfleisch oder Cornatur-Gehacktes
- ❖ Zucchini gefüllt mit Eier, Hüttenkäse und Parmesan
- ❖ Warme Artischockenbödeli mit Eicher-Tomaten-Kräuter-Vinaigrette
- ❖ Auberginen-und Zucchettischeiben vom Grill mit Tomatensauce
- ❖ Weisse Spargeln mit Tomatenwürfeli und Käse gratiniert
- ❖ Grüne oder weisse Spargeln mit Eiervinaigrette oder Reibkäse



Warme Fleischgerichte

- ❖ Pouletflügeli mit Tandooripaste im Ofen gebraten und dazu Gurkensalat
- ❖ Pouletbrüstli in Bouillon pochiert mit gedämpften Zucchini und Kräutern
- ❖ Trutenschnitzel mit Pilzsauce (ohne Mehl), dazu Broccoliröschen gedämpft
- ❖ Lammkoteletten provencale mit Stangensellerie
- ❖ Kalbssteak mit grüner Pfeffersauce und Kohlrabi
- ❖ Saltimbocca mit Ratatouille
- ❖ Rippli gekocht mit Sauerkraut oder Kabis
- ❖ Grilliertes Hähnchen mit Currysauce (Blanc battu) und gedämpften Peperoni
- ❖ Pferdesteak, gedämpfte Tomaten gefüllt mit Spinat
- ❖ Schweinskotelette mit gratiniertem Fenchel
- ❖ Fondue chinoise mit fettarmen Saucen dazu

Kalte Fleischgerichte

- ❖ Schinkenrollen mit Spargeln und ½ Stück Ei
- ❖ Bündnerfleisch mit Essiggurken, Tomatenviertel und Spargeln aus der Dose
- ❖ Fleischteller (magere Produkte wie Léger-Wurstwaren oder Weight Watchers-Wurstwaren) mit Selleriesalat
- ❖ Kalter Braten mit Chicoréesalat
- ❖ Roastbeef mit Tartarsauce (Blanc battu, Kräuter, Essiggurken, wenig Mayonnaise) und dazu Eisbergsalat
- ❖ Pouletsalat an Currysauce auf rotem Chicoréesalat
- ❖ Vireilo tonnato (Thunfischkonserve im Salzwasser, Mayonnaise 12% Fett, léger Kaffeemilch) mit Kopfsalat
- ❖ Carpaccio mit Ruccolasalat und Parmesanscheiben



Warme Fischgerichte

- ❖ Verschiedene Fisch-Fertiggerichte von Migros oder Coop, mit Gemüse garnitur (Fettgehalt beachten, maximal 10 g Fett pro Mahlzeit und keine oder kleine Kohlenhydratmenge)
- ❖ Lachstranche auf Lauchbeet mit Zitronengarnitur
- ❖ Fischfilets (Egli, Rotbarsch, Heilbutt) in Alufolie mit Zitronensaft, Salz und Kräutern im Ofen gebacken, dazu Gemüse garnitur
- ❖ Forelle blau mit Gemüse garnitur
- ❖ Dorschfilets mit Currysauce und warmer Papaya

Kalte Fischgerichte

- ❖ Crevetten mit Cocktailsauce (Mayonnaise 12% Fett, 1 Teelöffel Ketchup und Gewürze) auf Eisbergsalat
- ❖ Lachs mariniert mit grünem Pfeffer, Zitronensaft, wenig Zwiebelringe und grüner Salat
- ❖ Thonsalat (im Salzwasser) mit Ei, Tomaten und grünem Salat
- ❖ Kalte, geräucherte Fischfilets (Forellen) garniert mit wenig Zwiebelringen, Kapern, Mayonnaise, Zitronenscheiben und Rettichsalat

Tofu- und Cornaturgerichte

- ❖ Tofuwürfeli gebraten auf Salatplatte
- ❖ Tofupiccata mit Zucchettisalat
- ❖ Tofusalat mit Spargelvinaigrette
- ❖ Cornatur Schnitzel (nature) mit Senfsauce und Broccoligemüse



Käsegerichte

- ❖ Raclettekäse (max. 1Mal/Monat) mit magerem Schinken und Pilzen
- ❖ Hüttenkäsesalat mit Schnittlauch, Tomatenwürfel, Gurkenwürfel und Blattsalat
- ❖ Gemüsefondue (léger, Migros) (max. 1 Mal/Monat)

Eierspeisen (1-2 mal pro Woche)

- ❖ Spiegelei mit Rohschinken und Blattsalat
- ❖ Rührei (ohne Milch) mit Schinkenwürfel und Kräuter
- ❖ Französische Omelette (ohne Mehl) mit Käse und Kressesalat
- ❖ Französische Omelette nature (ohne Mehl) und Blattspinat
- ❖ Eiersalat mit Tomaten, Gurken und Blattsalat
- ❖ Pochiertes Ei auf Blattspinat
- ❖ Hartgekochtes Ei mit Käse, Trutenschinken und Peperonissalat



Dessert

- ❖ Magerquark mit flüssigem Süsstoff und Papayawürfeli (ev. mixen)
- ❖ 100 g Slimline nature Joghurt mit Rhabarberkompott (mit Assugrin und Zimt gesüsst)
- ❖ 100 g Slimline nature Joghurt
- ❖ Papayasalat mit 1 Esslöffel Blanc battu
- ❖ Magerquark mit Zitronensaft und Assugrin
- ❖ Slimline Hüttenkäse mit Papayawürfeli und evtl. Assugrin
- ❖ Magerquark mit Schnittlauch, Gewürze oder Kräuter

Frühstücks-Ideen

- ❖ Kaffee/Tee ohne Zucker, nach Bedarf, ev. mit flüssigem Süsstoff
0.5 dl Vita- oder Magermilch oder Kaffeerahm
Magerquark mit Zimt, Zitronensaft und Assugrin oder mit frischen Kräutern und Gewürzen
- ❖ Kaffee/Tee ohne Zucker, nach Bedarf, ev. mit flüssigem Süsstoff
0.5 dl Vita- oder Magermilch
Slimline Hüttenkäse mit frischen Kräutern und Gewürzen
- ❖ Kaffee/Tee ohne Zucker, nach Bedarf, ev. mit flüssigem Süsstoff
0.5 Vita- oder Magermilch
1 gekochtes Ei (maximal 3 Mal pro Woche)
- ❖ Kaffee/Tee ohne Zucker, nach Bedarf, ev. mit flüssigem Süsstoff
0.5 Vita- oder Magermilch
Bündnerfleisch
- ❖ Kaffee/Tee ohne Zucker, nach Bedarf, ev. mit flüssigem Süsstoff
0.5 dl Vita- oder Magermilch
Käse mit Radieschen



Tagesbeispiel

Frühstück

Mittagessen

Abendessen
