

KARINA HAUFE

Gesundheitsratgeber keto-vegane Ernährung

So hilft keto-vegan bei Krankheiten und Beschwerden
90 alltagstaugliche Rezepte mit Nährwertangaben



humboldt

Vorteile der keto-veganen Ernährungstherapie auf einen Blick

Keto-vegan als Ernährungstherapie

Abgesehen vom schnellen initialen Gewichtsverlust kann eine ketogene Ernährung bei der Heilung von Diabetes Typ 2 helfen, außerdem wird sie erfolgreich bei Kindern mit Epilepsie eingesetzt. Auch beim PCOS (polyzystischem Ovarialsyndrom) kann eine ketogene Ernährung helfen, da der Hormonhaushalt durch die gesunden Fette in Balance gebracht werden kann. Weitere positive Effekte können sein: tieferer Schlaf, weniger Heißhunger, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und mehr Energie, weniger Blähungen und reinere Haut.

Zahlreiche Studien belegen außerdem die gesundheitlichen Vorteile der veganen Ernährung: Veganer leiden seltener an Übergewicht und Bluthochdruck und sind damit auch seltener von Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes betroffen.

Keto und vegan kombinieren – funktioniert das?

Die klassische ketogene Ernährung ist eine fettreiche Kost auf Basis tierischer Produkte. Doch es geht auch anders! Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie „vegan“ und „ketogen“ erfolgreich kombinieren und welche Vorteile eine pflanzliche Ernährung zusammen mit dem Zustand der Ketose für den Körper und die allgemeine Gesundheit hat.

Eine Ernährung, die nicht nur gesundheitlich überzeugt

Die keto-vegane Ernährungstherapie ist eine pflanzenbasierte Kost, die auch Aspekte der Nachhaltigkeit berücksichtigt.

KARINA HAUFE

Gesundheitsratgeber keto-vegane Ernährung

**So hilft keto-vegan bei Krankheiten
und Beschwerden**

90 alltagstaugliche Rezepte mit Nährwertangaben

4 **VORWORT**

7 **KETO-VEGANE ERNÄHRUNG ALS THERAPIE**

8 **Grundzüge der keto-veganen Ernährung**

9 Der Energiestoffwechsel

10 Makronährstoffe im richtigen Verhältnis

12 Zwei Methoden zur Berechnung der Makronährstoffmenge

17 Die Ketose messen

18 **Die Vorteile der keto-veganen Ernährung für Ihre Gesundheit**

18 Ketogene Ernährung auf den Punkt gebracht

20 Vegane Ernährung auf den Punkt gebracht

22 Für wen ist keto-vegan nicht geeignet?

25 **Die keto-vegane Ernährung bei Erkrankungen**

25 Diabetes Typ 2

26 Epilepsie

29 Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)

30 Multiple Sklerose

32 Krebserkrankungen

34 Alzheimer-Demenz

37 Candidose

38 Schilddrüsenfunktionsstörungen

41 Endometriose

43 Morbus Parkinson

44 Migräne

47 Rheumatische Erkrankungen

49 Gicht und Hyperurikämie

51 Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arteriosklerose

- 55 **KÜCHENPRAXIS**
- 56 **So gelingt die Umstellung**
- 68 **Mikronährstoffe im Blick behalten**
- 74 **Einsteiger-Ernährungsplan für eine Woche**

- 77 **90 LECKERE KETO-VEGANE REZEPTE**
- 78 **Suppen, Salate und Snacks**
- 105 **Aus dem Backofen**
- 120 **Pfannengerichte und Currys**
- 136 **Aufstriche und Dips**
- 144 **Kuchen und Desserts**
- 155 **Getränke**

- 160 **LITERATURVERZEICHNIS**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer sich bereits mit der keto-veganen Ernährung beschäftigt hat, weiß, dass wir uns mit einem umstrittenen Thema befassen. Umso wichtiger ist es für Sie, sich aus verlässlichen Quellen zu informieren. Mein Buch bietet Ihnen fundierte, belegte und aktuelle Informationen darüber, warum und wie Sie diese Ernährung für Ihre Gesundheit nutzen können.

Abgesehen vom schnellen initialen Gewichtsverlust kann eine keto-vegane Diät bei der Heilung von Diabetes Typ 2 helfen, außerdem wird diese Ernährungsform erfolgreich bei Kindern mit Epilepsie eingesetzt. Auch beim PCOS (polyzystischem Ovarialsyndrom) kann eine keto-vegane Ernährung helfen, weil der Hormonhaushalt durch die gesunden Fette in Balance gebracht werden kann. Weitere positive Effekte können sein: tieferer Schlaf, weniger Appetit und Heißhunger, verbesserte Konzentrationsfähigkeit und mehr Energie, weniger Blähungen und reinere Haut.

Zahlreiche Studien belegen außerdem, dass Veganer seltener an Übergewicht und Bluthochdruck leiden und damit auch seltener von Krankheiten wie Herzinfarkt, Krebs und Diabetes betroffen sind. Das liegt vermutlich zum einen daran, dass Menschen, die sich bewusster mit ihrer Ernährung beschäftigen, generell gesünder leben – zum anderen aber auch an den positiven gesundheitlichen Effekten einer pflanzenbasierten Ernährung.

Ich selbst bin an dieser Stelle mein bestes Testimonial. Während der langen Alzheimer-Erkrankung meiner Großmutter und im Rahmen meiner Aus- und Weiterbildungen im Bereich der Ernährung beschäftigte ich mich intensiv mit dem Thema Zucker und stieß sehr schnell in Richtung Low-Carb-Diäten vor. Ich hatte das Glück, eine Ausbilderin zu haben, die mir damals, vor nun-

mehr rund zehn Jahren, die ketogene Ernährung näherbrachte. Ich begann, diese zu testen, und bald darauf entschied ich mich für eine vegane Variante. Das gab es damals in Deutschland noch nicht. Mein Wohlbefinden verbesserte sich auf eine unglaubliche Art und Weise: Ich war nicht nur fitter und wacher, sondern auch wesentlich leistungsfähiger. Zudem gelang es mir, meine Schilddrüsenunterfunktion mit Hashimoto-Thyreoiditis „wegzuessen“ – ich lebe seitdem beschwerdefrei. Bis heute habe ich die keto-vegane Ernährung bei zahlreichen Klienten mit unterschiedlichsten Beschwerden sehr erfolgreich angewandt.

Vegane Ernährung hat Vor- und Nachteile, ebenso wie eine ketogene Ernährung. Eine Kombination aus beidem stellt eine große Herausforderung dar und kann nicht leichtfertig in den Alltag integriert werden. Es ist daher wichtig, dass Sie als Leserin oder Leser sorgfältig prüfen, ob diese Ernährungsform für Sie geeignet ist, und dass Sie in jedem Fall im Vorfeld Ihren Arzt konsultieren.

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass eine keto-vegane Ernährung nicht uneingeschränkt und für jeden als Dauerkost zu empfehlen ist. Empfehlenswert ist jedoch eine Low-Carb-Ernährung mit stark reduziertem Kohlenhydratanteil, angemessenem Proteinanteil und leicht erhöhtem Fettanteil. Dies bietet Veganern einen Großteil der Vorteile der ketogenen Ernährung und stellt gleichzeitig bei ausreichendem Verzehr von Hülsenfrüchten, Obst und Gemüse eine gute Versorgung mit allen wichtigen Mikronährstoffen sicher.

Ich wünsche viel Spaß beim Lesen, Verstehen und vor allem beim Kochen und Essen!

Ihre

Karina Haufe

PS: Ich freue mich über neue Kontakte und Austausch mit Gleichgesinnten – gern auch mit Ihnen!







KETO-VEGANE ERNÄHRUNG ALS THERAPIE

Sie haben sich für diesen Ratgeber entschieden, weil Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden mit einer keto-veganen Ernährung verbessern wollen. Dabei möchte ich Sie theoretisch und auch ganz praktisch unterstützen. In diesem Kapitel erläutere ich Ihnen die Wirkmechanismen und Vorteile der keto-veganen Ernährungsweise. Nach der Lektüre werden Sie in der Lage sein, die Chancen und Anwendungsbereiche ebenso wie Risiken und Kontraindikationen einer keto-veganen Ernährung zu erfassen und für sich selbst im Alltag umzusetzen.

Grundzüge der keto-veganen Ernährung

Ketonkörper entstehen, wenn der Körper seine Fettreserven oder Nahrungsfette abbaut.

Obwohl die ketogene Diät bereits seit mehr als 100 Jahren therapeutisch eingesetzt wird, wissen nur die wenigsten, was darunter zu verstehen ist. Eine ketogene Ernährung ist eine Form der Low-Carb-Diät. Sie ist extrem kohlenhydrat- und auch zuckerarm, dafür aber sehr fettreich. Namensgebend sind die sogenannten Ketonkörper. Sie werden in der menschlichen Leber gebildet, wenn wir unseren Körper zwingen, sich von der Kohlenhydrat- auf Fettverbrennung umzustellen. Durch den Kohlenhydratmangel verändert sich der Stoffwechsel und gerät in die sogenannte Ketose, die mit vielen gesundheitlichen Vorteilen verbunden ist.

Deutlich bekannter als die ketogene ist dagegen die vegane Ernährung. Auch sie ist eine Unterform, und zwar der vegetarischen, also der pflanzlichen Ernährung. Vegetarier legen den Schwerpunkt zwar auf pflanzliche Kost, essen aber Tierprodukte wie Eier und Milch, und oft auch Fisch. Veganer dagegen verzichten komplett auf tierische Lebensmittel und nehmen auch die Proteine ausschließlich über pflanzliche Kost auf. Das ist zumindest in den ersten Wochen und Monaten komplizierter, denn Sie benötigen viel mehr Wissen über die Inhaltsstoffe der Pflanzen.

Was ist der Stoffwechsel?

Unter dem Begriff Stoffwechsel werden alle biochemischen Vorgänge zusammengefasst, die innerhalb der Zellen ablaufen. Oder anders ausgedrückt: Die Bestandteile der zugeführten Nährstoffe werden in den Zellen verstoffwechselt – also abgebaut, umgebaut und zu neuen Produkten aufgebaut. Auf diese Weise sorgt der Körper rund um die Uhr für sich selbst, indem er die zugeführten Nährstoffe verwertet bzw. nutzt oder auf Reserven zurückgreift. So können sämtliche lebensnotwendigen Vorgänge und Funktionen unseres Körpers ordnungsgemäß ablaufen.

Der Energiestoffwechsel

Wenn wir verstehen wollen, in welchen Situationen Kohlenhydrate oder Fette, sogenannte Makronährstoffe, in unserem Energiestoffwechsel wichtig sind, müssen wir zunächst zwischen zwei Formen der Energiegewinnung unterscheiden, mithilfe derer unser Körper sich mit Energie versorgen kann: die aerobe und die anaerobe Energiegewinnung.

Aerob bedeutet, dass Sauerstoff an der Energiegewinnung beteiligt ist. Beim aeroben Energiestoffwechsel werden Kohlenhydrate sowie Fette unter Verbrauch von Sauerstoff verbrannt und so Energie bereitgestellt. Das heißt, unsere Atmung und der Lungenkreislauf tragen zur Energiegewinnung teil.

Wenn der Körper dagegen anaerob arbeitet (an- für altgriechisch „nicht“, „ohne“), kommt die Energiegewinnung ohne Sauerstoff aus. Grundsätzlich können Sie sich den anaeroben Energiestoffwechsel so vorstellen, dass der Körper für einige Zeit ohne den ansonsten notwendigen Sauerstoff Energie für die Muskeln zur Verfügung stellt. Dafür jedoch übersäuern durch das entstehende Laktat bei länger anhaltender Belastung die Muskeln.

Dreh- und Angelpunkt: Die Ketose

Sowohl für die aerobe als auch für die anaerobe Energiegewinnung werden also Fette und Kohlenhydrate benötigt. Die keto-vegane Ernährung verzichtet aber weitgehend auf Kohlenhydrate – wie können wir dann ohne sie überhaupt überleben, geschweige denn leistungsfähig bleiben? Des Rätsels Lösung nennt sich Ketose. Es beschreibt eine weitreichende Veränderung unseres Stoffwechsels, wenn nahezu komplett auf Kohlenhydrate in der Nahrung verzichtet wird. In einer Anpassungsphase, die etwa ein bis zwei Wochen dauert und innerhalb derer unser Körper seine Kohlenhydratspeicher restlos leert, „lernt“ unser Organismus, statt Kohlenhydraten Ketonkörper als primäre Energiequelle zu verwenden. Diese werden in der Leber aus Fettsäuren hergestellt

Beide Begriffe leiten sich von dem altgriechischen Wort aer ab, das „Luft“ bedeutet.

Die Leistungsfähigkeit bei einer keto-vegane Ernährung ist vergleichbar mit der herkömmlichen Ernährung.

und können Kohlenhydrate im Stoffwechsel komplett ersetzen. (Der kleine Rest an Kohlenhydraten, der etwa zur Speichelbildung verwendet wird, kann aus Eiweiß selber hergestellt werden über einen Prozess, der sich Gluconeogenese nennt.)

Die Leistungsfähigkeit bei einer keto-vegane Ernährung ist vergleichbar mit einer normalen Ernährung, da sich der etwas langsamere Stoffwechsel mit der etwas höheren Energie, die Ketonkörper liefern, ausgleicht. Bei einigen Erkrankungen können durch diese Veränderung im Stoffwechsel deutliche Verbesserungen in der Symptomatik beobachtet werden. Ganz entscheidend sind hierbei die drei Ketonkörper, die auf bestimmte Strukturen in unserem Körper, im Gehirn und im Nervensystem schützende Wirkungen haben.

Anwendungsbereiche der keto-vegane Ernährung

Grundsätzlich kann man zwischen einer medizinisch indizierten bzw. therapiebegleitenden keto-vegane Diät und einer etwas „milderer“ Form der keto-vegane Ernährung zum Erreichen individueller Gewichtsziele unterscheiden. Dieses Buch hat den Einsatz dieser Ernährungsform als therapiebegleitende Maßnahme bei verschiedenen Erkrankungen zum Inhalt. Von einer Ernährungsumstellung profitieren Sie auch, wenn Sie abnehmen möchten – was nicht nur ganz allgemein, sondern etwa auch bei Diabetes Typ 2 einen Vorteil bietet.

Makronährstoffe im richtigen Verhältnis

Unter Makronährstoffen versteht man die drei Nährstoffgruppen Kohlenhydrate, Proteine und Fette. In einer „normalen“, gesunden Ernährung sollte die Verteilung laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ungefähr so aussehen: Kohlenhydrate: 55 Prozent, Eiweiß: 15 Prozent, Fette: 30 Prozent. Bei der Keto-Diät fällt diese Verteilung anders aus. Wie diese individuell

berechnet aussieht, erfahren Sie im Abschnitt „Die ketogene Ratio“. Zunächst jedoch ein Überblick über die Rolle der Makro-nährstoffe in der keto-veganen Ernährung.

Kohlenhydrate

Wie bereits erwähnt, wird bei der keto-veganen Ernährung die Aufnahme von Kohlenhydraten stark gesenkt, um die Ketogenese (die Herstellung von Ketonkörpern) zu fördern. Wie viele Kohlenhydrate konsumiert werden dürfen, hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa von Alter, Geschlecht, sportlicher Betätigung, Stress oder auch Krankheiten wie Hashimoto-Thyreoiditis. Eine sportliche Person jüngeren Alters, die einen guten Stoffwechsel und einen hohen Energieverbrauch hat, kann z. B. durchaus bis zu 50 g Kohlenhydrate am Tag zu sich nehmen und kommt dennoch in die Ketose.

Wie viele Kohlenhydrate konsumiert werden dürfen, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Eiweiß

Bei der keto-veganen Ernährung handelt es sich nicht um eine protein-, also eiweißreiche Diät, denn zu viel Eiweiß kann die Bildung von Ketonkörpern behindern. Das liegt an einem Prozess, Gluconeogenese genannt, bei dem der Körper die Überversorgung an Eiweiß in dessen Bausteine, die Aminosäuren, umwandelt. Diese Aminosäuren wiederum werden in Glukose verwandelt, um aus ihnen Energie zu produzieren. Daher sollten Proteine nur moderat konsumiert werden.

Fett

Fett ist in der keto-veganen Ernährung der wichtigste Energielieferant. Weil dem Körper nur geringe Mengen an Kalorien aus Kohlenhydraten und eine moderate Menge Protein zur Verfügung stehen, beginnt er, Energie aus Fettreserven oder Nahrungsfetten zu gewinnen. Bei der keto-veganen Ernährung ist es sehr wichtig, genügend Fette zu sich zu nehmen. Und damit der Kör-

Fett ist in der keto-veganen Ernährung der wichtigste Energielieferant.

per genügend Energie produzieren kann, muss er genügend Fette zur Verfügung gestellt bekommen, um nicht in ein zu großes Kaloriendefizit zu rutschen, das auf Dauer den Stoffwechsel verlangsamt.

Um ohne tierische Proteine nicht in den Hungerstoffwechsel, also in ein Absenken des Kalorienverbrauchs zu gelangen, müssen Sie ganz besonders darauf achten, ausreichend Fette aufzunehmen. Durch pflanzliche Proteine und ausreichend Fette bleiben Sie lange genug satt und nehmen zudem ausreichend Energie auf.

Mikronährstoffe: Wichtig!

Neben den Makronährstoffen gibt es auch lebenswichtige Mikronährstoffe, die wir zu uns nehmen müssen, damit unser Organismus gut funktioniert. Zwar weicht die keto-vegane Diät bei den Makronährstoffen weit von den Empfehlungen der DGE ab, bei den Mikronährstoffen können wir uns jedoch an ihre Empfehlungen halten. Wichtig sind vor allem: Vitamin B12, Eisen, Vitamin D3 und Kalzium.

Mehr Informationen dazu finden Sie im Kapitel „Mikronährstoffe im Blick behalten“ ab Seite 68 und unter www.dge.de.

Zwei Methoden zur Berechnung der Makronährstoffmenge

Je nachdem, was Sie mit der keto-vegane Ernährung erreichen möchten, müssen Sie die Menge und das Verhältnis der drei Makronährstoffe Fette, Eiweiß und Kohlenhydrate individuell berechnen. Das gelingt mit der sogenannten ketogenen Ratio und mit der Berechnung der Anteile am Energiebedarf.

Die ketogene Ratio

Die ketogene Ratio bestimmt das Gewichtsverhältnis von Fett zu Kohlenhydraten und Eiweiß. Dafür werden sowohl der Energiebedarf (20 bis 80 Kalorien pro Kilogramm je nach Alter und Ener-

gieumsatz) als auch der Eiweißbedarf (0,8 bis zwei Gramm pro Kilogramm je nach Aktivität) berechnet, woraus eine Ratio, also ein Verhältnis, festgelegt wird (meist 3–4,5:1). Denn wie schon gesagt: Für eine wirksame Ketose dürfen Kohlenhydrate nur in minimaler Menge aufgenommen werden. Bei einer ketogenen Ratio von 4:1 beispielsweise besteht die Nahrung zu vier Gewichtsanteilen aus Fetten und zu einem Gewichtsanteil aus Kohlenhydraten plus Eiweiß.

Die keto-vegane Diät kann zum Gewichtsmanagement eingesetzt werden, dient uns hier jedoch vorrangig als eine medizinisch angezeigte bzw. therapiebegleitende Diät. Je nach Zielsetzung kommt eine mildere oder eine strengere ketogene Ratio zum Einsatz. Die Unterschiede lassen sich in folgendem Beispiel veranschaulichen:

Im Internet finden Sie entsprechende Rechner, die Sie ganz einfach ausfüllen können.

Je nach Zielsetzung kommt eine moderate oder eine strengere ketogene Ratio zum Einsatz.

Verteilung der Makronährstoffe

EMPFEHLUNG DER DGE	MODERATE KETO-VEGANE DIÄT	KETO-VEGANE DIÄT ALS THERAPIE
55 % Kohlenhydrate 15 % Eiweiß 30 % Fett	5–7 % Kohlenhydrate 20 % Eiweiß 70 % Fett	5 % Kohlenhydrate 15 % Eiweiß 80 % Fett
„normale“, gesunde Ernährung	anwendbar zur Gewichtsreduktion	anwendbar bei pharmakoresistenten Epilepsien von Kindern und Jugendlichen und seltenen Stoffwechselstörungen im Gehirn, Krebserkrankungen, MS, Parkinson

Anteile am Energiebedarf

Die individuelle Zielsetzung und der Energieverbrauch beeinflussen sehr stark die Zusammensetzung Ihrer Nahrung. Die Berechnung anhand der ketogenen Ratio erfolgt immer über die Gewichtsanteile, während sich die Berechnung des einfachen Makronährstoff-Verhältnisses an den Gesamtkalorien orientiert. Es gibt hier also zwei verschiedene Berechnungsmethoden: Erstens die Berechnung der Keto-Ratio, die eher in Kliniken Verwendung findet, und zweitens die Berechnung über den prozentualen Anteil an den Gesamtkalorien, die eher im privaten Gebrauch zum Tragen kommt.

Um die keto-vegane Ernährung als Therapie erfolgreich einzusetzen, empfehle ich Ihnen das folgende prozentuale Makronährstoff-Verhältnis:

- täglich maximal 20–30 g bzw. 5 % Kohlenhydrate,
- ca. 1–1,5 g Proteine pro Kilogramm Körpergewicht sowie
- ca. 75 bis 80 % der Gesamtkalorien in Form von Fetten.

Die Rezepte in diesem Ratgeber helfen Ihnen, diese Werte zu erreichen.

Anders ausgedrückt bedeutet das für Ihren täglichen Energiebedarf auf keto-veganer Basis:

- 5 % Kohlenhydrate
- 15 % Eiweiß
- 75–80 % Fett

Im Folgenden finden Sie eine beispielhafte Berechnung der notwendigen Makronährstoffmengen für einen Tagesenergiebedarf von 2000 Kalorien bei 60 Kilogramm Körpergewicht. Berechnungsgrundlage ist die jeweilige Energieausbeute:

- 1 g Kohlenhydrate hat 4,1 Kalorien,
- 1 g Eiweiß hat 4,1 Kalorien und
- 1 g Fett hat 9,3 Kalorien.

1. Grundumsatz: 1350 Kalorien

2. Grundumsatz + Leistungsumsatz: 2000 Kalorien

Kohlenhydrate: $20 \text{ g} \times 20 \text{ g} \times 4,1 \text{ kcal} = 82 \text{ kcal} \times 82 \text{ kcal} :$

$(4,1 \text{ kcal} \times 1 \text{ g}) = 20 \text{ g Kohlenhydrate}$

Eiweiß: $60 \text{ kg Körpergewicht} \times 1 \text{ g} = 60 \text{ g} \times 60 \text{ g} \times 4,1 \text{ kcal} =$

$246 \text{ kcal} \times 246 \text{ kcal} : (4,1 \text{ kcal} \times 1 \text{ g}) = 60 \text{ g Eiweiß}$

Der Fettanteil berechnet sich dann folgendermaßen:

$82 \text{ kcal (Kohlenhydrate)} + 246 \text{ kcal (Eiweiß)} = 328 \text{ kcal}$

$2000 \text{ kcal (Grund- + Leistungsumsatz)} - 328 \text{ kcal (Kohlenhydrate + Eiweiß)} = 1672 \text{ kcal (Fett)}$

Fett: $1672 \text{ kcal} : (9,3 \text{ kcal} \times 1 \text{ g}) = \text{ca. } 180 \text{ g Fett}$

Noch einmal zusammengefasst: Bei einem Körpergewicht von 60 Kilogramm und einem angenommenen Gesamtenergiebedarf von 2000 Kalorien und 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht täglich ergeben sich Nährstoffanteile von

- 20 g Kohlenhydrate pro Tag (5 % der Gesamtkalorien)
- 60 g Eiweiß pro Tag und (12 %)
- ca. 180 g Fett pro Tag (83 %)

Diese Makronährstoffzusammensetzung würde in etwa einer Keto-Ratio von 2:1 entsprechen.

Für 1,5 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht wären es entsprechend 90 Gramm Eiweiß pro Tag und es gälte folgende Rechnung:

- 20 g Kohlenhydrate pro Tag (5 % der Gesamtkalorien)
- 90 g Eiweiß pro Tag und (18 %)
- ca. 170 g Fett pro Tag (77 %)

Diese Makronährstoffzusammensetzung würde in etwa einer Keto-Ratio von 1,5:1 entsprechen.

Für eine therapeutische Keto-Ratio von circa 3:1 würden wir wie folgt rechnen:

- 13 g Kohlenhydrate pro Tag (3 %)
- 55 g Eiweiß pro Tag (11 %)
- ca. 185 g Fett pro Tag (86 %)

Gute Fette sind gut für den Cholesterinspiegel

Hartnäckig hält sich der Glaube, dass sich durch einen erhöhten Fettverzehr unsere Cholesterinwerte dramatisch erhöhen könnten. Viele Studien kommen da zu einem ganz anderen Schluss: Cholesterin stellt einen Schutzfaktor für das Gehirn dar.

Aktuell gelten folgende Referenzwerte:

Gesamtcholesterin: < 190 mg/dl (Diabetiker > 180 mg/dl)

HDL: > 40 mg/dl

LDL: < 115 mg/dl

LDL-Cholesterin ist der „schlechte“ Bestandteil der Blutfette. Es transportiert Fette von der Leber in die Organe. Können die Körperzellen kein weiteres LDL-Cholesterin mehr aufnehmen, verbleibt es im Blut und kann sich als Teil von Ablagerungen in den Gefäßwänden einlagern. Mögliche Folge: Die Adern können sich verengen und es kann weniger Blut durchfließen. LDL-Cholesterin zählt somit zu den Auslösern für Arteriosklerose sowie Herzinfarkt oder Schlaganfall. HDL-Cholesterin dagegen transportiert überschüssiges Cholesterin aus dem Blut und Gewebe in die Leber, wo es abgebaut wird. Je mehr „gutes“ HDL-Cholesterin im Blut vorhanden ist, desto mehr „schlechtes“ LDL-Cholesterin kann es also „entsorgen“ – und so die Gefäße schützen. Als günstig gelten daher Gesamtcholesterinwerte, bei denen der Anteil an LDL relativ niedrig, der an HDL dagegen relativ hoch ist.

Der Gesamtwert sagt also noch nichts über die gesundheitliche Wirkung aus. Wichtig ist vielmehr, LDL und HDL in ihrem Verhältnis zu betrachten. Der LDL/HDL-Quotient sollte unter 3 sein – und durch zu viele Kohlenhydrate und zu wenig Fett kommt es zu einem ungünstigen Anstieg dieses Quotienten. Zahlreiche Studien weisen darauf hin, dass eine fettreiche, kohlenhydratarme Ernährung die Cholesterinwerte im Blut eher positiv beeinflusst: Das Blutfettprofil verbessert sich, weil sich die HDL-Werte erhöhen und die LDL-Werte sinken. Durch einen gleichzeitig hohen Verzehr von Fett und Kohlenhydraten (z. B. mit Pizza, Burger, Currywurst mit Pommes) verschlechtert sich das Fettprofil und der HDL-Cholesterinwert würde sinken.

Die Ketose messen

Wenn Sie zum ersten Mal mit der keto-veganen Ernährung in Berührung kommen, können Sie an diesen Anzeichen erkennen, ob Sie in der Ketose sind:

- Sättigung bis lange nach den Mahlzeiten
- geregeltes moderates Hungergefühl
- keine Heißhungerattacken oder sugar cravings
- erholsamer Schlaf über Nacht
- leicht fruchtiger Mundgeruch

Wer schon Erfahrung mit der Ketose hat und seinen Körper gut kennt, kann sich meistens auf seine subjektive Körperwahrnehmung verlassen. Sollten Sie sich noch unsicher sein, ist es sinnvoll, die Ketose einfach zu messen. Gängige Methoden sind:

- **Keto-Sticks:** Damit bestimmen Sie den Gehalt der Ketonkörper im Urin. Um ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, testen Sie eine Woche lang täglich. Keto-Sticks bekommen Sie in der Apotheke. Sie sind eine einfache, wenn auch nicht hundertprozentig sichere Methode zur Ketosemessung.
- **Atemmessgerät:** Genauer als die Keto-Sticks sind Atemmessgeräte. Der leicht fruchtige Mundgeruch in der Ketose entsteht durch die erhöhte Acetonkonzentration in der Ausatemluft. Deren Konzentration misst man mit einem speziellen Atemmessgerät. Die Investition lohnt sich, wenn Sie regelmäßig mit der Ketose arbeiten möchten.
- **Bluttest:** Die Messung der Ketonkörper-Konzentration im Blut ist die präziseste Methode, um herauszufinden, ob Sie in der Ketose sind. Ketonkörpermessgeräte für den Eigenbedarf funktionieren mit einem kleinen Piks in die Fingerspitze und liefern sofort ein Ergebnis.

Die Ketose lässt sich mit einfachen Methoden ermitteln.

Die Vorteile der keto-veganen Ernährung für Ihre Gesundheit

Manche Menschen möchten durch eine Ernährungs-umstellung auch einfach nur langfristig zur eigenen Gesund-erhaltung beitra-gen.

Ketogene Ernährung auf den Punkt gebracht

Wer sich für eine keto-vegane Ernährung entscheidet, nimmt nur ein Minimum an Kohlenhydraten zu sich und verzichtet dabei vollständig auf handelsüblichen raffinierten Zucker. Die Energie wird nicht mehr aus Kohlenhydraten und Fett gewonnen, sondern aus Fett und Ketonen.

Bei vielen Erkrankungen, wie z. B. Krebs, Epilepsie, Rheuma oder Alzheimer, für die es keine vollständige Heilung oder nur erfolglose Therapieveruche gibt, kann es durch keto-vegane Ernährung zu einer Linderung oder Besserung kommen.

Auch im Kraftsport finden sich zahlreiche Anhänger einer modifizierten ketogenen Diät, nämlich der anabolen Diät. Das Ziel ist hier, den Muskelaufbau und den Fettabbau zu fördern. Dabei ernährt man sich fünf bis sechs Tage pro Woche ketogen mit einem für den Muskelaufbau optimierten Proteinanteil. Ein bis zwei Tage pro Woche sind die sogenannten Ladetage, an denen Kohlenhydrate gegessen werden dürfen, und zwar mehr als nur die bei einer ketogenen Ernährung üblichen 20 bis 30 Gramm am Tag.

Ein weiteres Motiv für die ketogene Ernährung ist die Aussicht auf eine zügige Gewichtsabnahme. Allerdings sollten Sie wissen: Das verlorene Gewicht wird auch sehr schnell wieder zugenommen, wenn Sie abrupt in das alte Ernährungsverhalten zurückfallen. Wichtig ist, die kritische Kohlenhydratschwelle zu kennen und diese nicht zu überschreiten, um das Gewicht dauerhaft zu halten.

Wenn wir auf eine stark kohlenhydratbegrenzte Ernährung umstellen, nehmen wir wesentlich weniger Glukose zu uns und es muss wesentlich weniger Insulin bereitgestellt werden. Da die

Energiegewinnung über Fette und Ketone sichergestellt ist und unser Gehirn weiterhin mit Kohlenhydraten versorgt ist, da in der Leber Eiweiß in Kohlenhydrate umgewandelt wird, benötigen wir überhaupt keinen zusätzlichen Zucker über die Nahrung. Vorteil ist, dass wir kaum Fett einlagern, weniger Zucker im Blut haben (und dadurch weniger Entzündungsprozesse) und dass wir weniger Insulin produzieren.

Insulin ist ein Wachstumsfaktor, der sich generell fördernd auf das Zellwachstum auswirkt. Dies ist insbesondere beim Tumorwachstum von Bedeutung. Insulin ist auch ein Aktivator, der die zellaufbauende Wirkung von Steroiden und dem Wachstumshormon erhöht. Außerdem fungiert Insulin als Entzündungsmediator und fördert somit Entzündungsprozesse in unserem Körper. Insulin ist auch das sogenannte Fettspeicherhormon. Es sorgt dafür, dass wir Fett in den Fettzellen einlagern.

Vorteile der ketogenen Ernährung zusammengefasst

- Ketogene Ernährung ist eine alternative Therapiemöglichkeit bei Erkrankungen wie z. B. Epilepsie. Sie hat außerdem positive Effekte als begleitende Therapie z. B. bei Krebs, Alzheimer, Diabetes und Multipler Sklerose.
- Der Blutzuckerspiegel sinkt, weil kein Einfachzucker mehr vorhanden ist, und bleibt weitgehend stabil.
- Ketogene Ernährung führt zu einem höheren Energielevel, gesteigerter Konzentration und besserem Schlaf.
- Die Energieversorgung erfolgt über körpereigenes Fett und Ketonkörper.
- Mithilfe der ketogenen Ernährung ist besonders zu Beginn eine schnelle Gewichtsreduzierung möglich.
- Fressattacken bleiben aus und durch den erhöhten Fettanteil entsteht ein stärkeres und längeres Sättigungsgefühl.

Vegane Ernährung auf den Punkt gebracht

Die Ernährung spielt eine große Rolle im Leben vieler Veganer, und eine Umstellung hat oftmals zur Folge, dass wir generell bewusster konsumieren. Veganer konsumieren oft mehr Ballaststoffe als Allesesser. Ballaststoffe schützen den Darm und sorgen für eine regelmäßige Verdauung. Sie transportieren Cholesterin ab und schützen vor degenerativen Erkrankungen, die durch Abnutzung oder Alterung von Zellen entstehen, wie Arthrosen oder Rückenprobleme. Pflanzen enthalten viele natürliche Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die vor Arthritis, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und ebenfalls degenerativen Erkrankungen schützen. Isoflavone kommen vor allem in Sojabohnen vor und schützen vor Prostatakrebs und Brustkrebs und können einen positiven Einfluss auf die Knochengesundheit haben.

Für die Produktion von Fleisch wird wesentlich mehr Getreide benötigt als für eine Ernährung auf Pflanzenbasis. Bei bio-veganer Landwirtschaft kommt es nicht zur Überdüngung der Böden, was zum Erhalt des Ökosystems beiträgt. Insgesamt kann bei einer tierfreien Ernährung von einer besseren Ressourcennutzung und Klimabilanz ausgegangen werden. Eine tierfreie Ernährung trägt nicht zur Massentierhaltung bei und somit auch nicht zum weiteren Fortschreiten der Antibiotikaresistenz.

Vegan aus Überzeugung

Laut einer Studie der Universität Bielefeld geben 92,5 Prozent der Befragten ethische Gründe als Motiv für ihren veganen Lebensstil an. Zu ethischen Motiven zählen vor allem tierrechtsethische Motive, Antispezizismus (es wird kein Unterschied zwischen Mensch und Tier gemacht) und der Wunsch nach Abschaffung der Tierausbeutung. Doch nicht nur ethische Gründe, auch ein Verantwortungsgefühl für die eigene und die Gesundheit der Umwelt können eine Rolle bei der Entscheidung spielen, vegan zu leben.

Gesundheitliche Motive für eine vegane Ernährung finden sich hauptsächlich in der Vorbeugung von Krankheiten wie Krebserkrankungen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen, aber auch in der alternativen und komplementären Therapie. Studien konnten zeigen, dass Veganer ein geringeres Erkrankungsrisiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas und Diabetes haben. Außerdem wurde festgestellt, dass Veganer bessere Blutfettwerte aufweisen. Des Weiteren wurden positive Effekte einer veganen Ernährung auf die Darmflora sowie auf die Aufnahme von Vitamin E und Magnesium nachgewiesen. Durch eine tierproduktfreie Ernährung sollen Entzündungsprozesse im Körper gehemmt und vermindert werden. Sekundäre Pflanzenstoffe kommen in einer höheren Konzentration im Blut vor, wie beispielsweise Carotinoide und Isoflavone.

Gesundheitliche Motive für eine vegane Ernährung sind in erster Linie präventiver Art.



Bevor Sie eine ketogene Ernährung beginnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt eventuelle Gegenanzeigen abklären und ausschließen.

Für wen ist keto-vegan nicht geeignet?

Bevor Sie eine keto-vegane Ernährung beginnen, sollten Sie mit Ihrem Arzt eventuelle Gegenanzeigen, sogenannte Kontraindikationen, abklären und ausschließen. Die wichtigste Kontraindikation für eine vegane-ketogene Ernährung sind Erkrankungen der Nieren. Sollten Sie von einer Nierenkrankheit betroffen sein, sollten Sie in jedem Fall vor einer ketogenen Ernährung Ihren behandelnden Nephrologen hinsichtlich der maximal vertretbaren Eiweißmenge zurate ziehen. Eine keto-vegane Kost ist unter Umständen möglich, muss jedoch eiweißärmer, fettreicher und individuell angepasst sein.

Des Weiteren gibt es einige Stoffwechselstörungen, bei denen eine ketogene Ernährung nicht zu empfehlen ist. Auch bei bestimmten Überempfindlichkeiten oder Unverträglichkeiten bezüglich einiger Eiweißstoffe kann eine angepasste ketogene Ernährung möglich sein.

Folgende Kontraindikationen sollten Sie kennen:

- Hyperurikämie und Gicht
- Fettsäureoxidationsstörungen in den Mitochondrien
- Ketogenese- oder Ketolysedefekte
- Gluconeogenesedefekte
- Hyperinsulinismus
- Enzymdefekte in der Bereitstellung von Fettsäuren
- Enzymdefekte in den Mitochondrien (Zellkraftwerken)
- Enzymdefekte bei Zuckerneubildung in der Leber
- Störungen der Bauchspeicheldrüse
- Störungen der Cholesterinverwertung
- Erkrankungen der Gallenblase/Cholezystektomie
- gegebenenfalls Histaminintoleranz
- Diabetes mellitus

Wenn Sie durch Ihre Zuckerkrankheit und erhöhten Blutzucker darauf angewiesen sind, regelmäßig Insulin einzunehmen, kann eine keto-vegane Ernährung dazu führen, dass Sie weniger Medikamente bzw. weniger Insulin einnehmen müssen. Wichtig ist jedoch, dass Sie besonders zu Beginn der keto-veganen Ernährung Ihren Blutzucker regelmäßig und oft kontrollieren, um eine gefährliche Unterzuckerung zu verhindern.

Auch nach einer Cholezystektomie (Entfernung der Gallenblase) kann eine keto-vegane Ernährung möglich sein, sofern die Fettmenge langsam gesteigert wird. Nach Entfernung der Gallenblase kann der Körper weiterhin Fett verdauen, jedoch in kleineren Mengen.

Mögliche Nebenwirkungen und Nachteile

Bisher konnte ich weder bei mir selbst noch bei Klienten, denen ich eine Umstellung auf keto-vegane Ernährung empfohlen habe, Nebenwirkungen feststellen. Allerdings kann es in einigen Fällen zur sogenannten Keto-Grippe kommen, die aber nach wenigen Tagen verschwindet: Bei Menschen, die auf eine therapeutische ketogene Diät umgestellt werden, können am Anfang der Diät Übelkeit und auch Erbrechen auftreten. Manche geben auch an, unter Müdigkeit oder Schläfrigkeit zu leiden.

Es besteht die Möglichkeit, dass auf Dauer Nierensteine entstehen oder es zu Verstopfung kommt, insbesondere wenn der Eiweißanteil zu hoch bemessen ist. Während der Diät sollten daher die Nierenwerte regelmäßig kontrolliert werden. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und zur Vorbeugung einer Verstopfung auf eine ausreichende Zufuhr erlaubter Ballaststoffe.

Eventuelle Nebenwirkungen sind meist von kurzer Dauer und verschwinden von selbst.

Disziplin und Durchhaltevermögen sind gefragt

Bei der keto-vegane Ernährungsform sind einige persönliche Eigenschaften wie Disziplin, eine hohe Motivation, etwas Zeit und Geduld erforderlich. Wenn Sie Ihre Ernährung entsprechend umstellen, bedenken Sie, dass es zu gemischten Reaktionen seitens Ihrer Familie und Ihrer sozialen Kontakte kommen kann, und planen Sie diese ein. Es kann helfen, sich vorab zu überlegen, wie Sie damit umgehen.

Die Lebensmittelauswahl ist bei einer keto-vegane Ernährung stark eingeschränkt, sodass es entsprechend schwieriger wird, alle kritischen Nährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Bei der keto-vegane Ernährung fallen eine Reihe von Eiweißquellen weg, die zu viele Kohlenhydrate enthalten, wie etwa Hülsenfrüchte, und es kann zu Nährstoffmangel kommen. Daher ist eine besonders sorgfältige Auswahl der Lebensmittel unerlässlich.

Folgende Nebenwirkungen können auftreten:

- Verstopfung
- Appetitverlust
- Übelkeit
- Dehydratation
- Hypoglykämie (Unterzucker)
- Hyperlipidämie (erhöhte Blutfettwerte)
- Mangelzustände: Eiweißmangel, Zinkmangel, Selenmangel, Thiaminmangel, Carnitinmangel
- Störungen im Kalzium-Phosphat- und Knochenstoffwechsel
- Wachstumsstörungen bei Kindern
- Pankreatitis
- kardiale (das Herz betreffende) Nebenwirkungen
- Störungen des Gerinnungssystems und hämatologische Nebenwirkungen
- Wechselwirkungen mit Medikamenten

90 LECKERE REZEPTE

Essen sollte gesund sein – vor allem aber schmecken! Bei einer Kombination aus ketogen und vegan ist das nicht immer ganz leicht. Die folgenden Rezepte erleichtern Ihnen den Start in die keto-vegane Ernährung und beweisen, dass der Genuss selbst bei eingeschränkter Lebensmittelauswahl nicht zu kurz kommen muss.



SUPPEN, SALATE UND SNACKS

SUPPEN

Kalte Gurkensuppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Einweichzeit: 10 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

299 Kalorien	14 g Kohlenhydrate
11 g Proteine	21 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

1 Scheibe veganes Proteinbrot (ca. 50 g)
 75 g gemahlene Mandeln
 1 ½ Salatgurken (ca. 750 g)
 ½ Knoblauchzehe
 1 EL Sojasahne
 Saft von ½ Zitrone
 Salz, Pfeffer
Zum Garnieren
 Olivenöl
 geröstete Mandelblättchen

Zubereitung

- 1 Weichen Sie das Brot 10 Minuten in 100 ml Wasser ein, drücken Sie es aus und mixen Sie die Mandeln damit kräftig durch. Heben Sie dabei das Einweichwasser auf.
- 2 Schneiden Sie die Gurken grob und mixen Sie diese mit dem Knoblauch im Mixer glatt. Geben Sie die Sojasahne, die Brot-Mandel-Masse und das Einweichwasser dazu und mixen Sie noch einmal alles gut durch. Schmecken Sie die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer ab und stellen Sie sie kalt.
- 3 Beträufeln Sie die Suppe vor dem Servieren mit Olivenöl und bestreuen Sie sie mit gerösteten Mandelblättchen.



Detox-Gemüsesuppe

Zubereitungszeit: 50 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

250 Kalorien	15 g Kohlenhydrate
5 g Proteine	18 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

1 EL Kokosöl
 1 mittelgroße Zwiebel
 1 große Karotte
 1 Selleriestange
 1 mittelgroße Rote Bete
 ½ rote Paprika
 ½ Fenchelknolle (ca. 100 g)
 1 Prise gemahlene Chilischote
 1 Ingwerstück (ca. 3 cm)
 250 ml Gemüsebrühe
 250 ml Wasser
 100 ml Kokosmilch
 Salz

Zum Garnieren

Radieschenscheiben nach Belieben
 Chiasamen nach Belieben

Zubereitung

- 1 Erhitzen Sie in einem großen, tiefen Topf das Kokosöl, geben Sie klein gehackte Zwiebeln, Karotten und den Sellerie hinein und kochen Sie das Gemüse in 5 bis 7 Minuten weich. Rühren Sie zwischendurch immer wieder um.
- 2 Geben Sie das restliche, in Würfel geschnittene Gemüse, die Brühe und das Wasser hinzu, stellen Sie danach den Herd auf mittlere bis kleine Stufe, so dass die Suppe köchelt, und warten Sie, bis die Rote Bete weich ist (ca. 35 Minuten).
- 3 Danach nehmen Sie den Topf vom Herd und pürieren die Suppe mit einem Pürierstab cremig. Rühren Sie dann die Kokosmilch unter.
- 4 Schmecken Sie die Suppe ab, geben Sie sie in zwei Schüsseln und garnieren Sie nach Belieben.

Kalte Tomatensuppe

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Einweichzeit: 10 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

145 Kalorien 13 g Kohlenhydrate
 6 g Proteine 7 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

50 g getrocknete Tomaten
 100 g Knollensellerie
 400 g Tomaten
 100 g Stangensellerie
 20 g Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Mandelmus
 1 TL Paprikapulver
 1½ TL Kakao
 Salz, Pfeffer
 frisch geriebene Muskatnuss

Zum Garnieren

einige Basilikumblätter

Zubereitung

- 1 Weichen Sie die getrockneten Tomaten 10 Minuten in 100 ml Wasser ein. Garen Sie den Knollensellerie kurz vor.
- 2 Danach geben Sie alle Zutaten für die Suppe in den Mixer und pürieren Sie diese feincremig. Schöpfen Sie die Suppe in zwei Tassen und garnieren Sie sie mit Basilikumblättern.

Topinambursuppe

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

190 Kalorien 5 g Kohlenhydrate
 10 g Proteine 14 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

100 g Topinambur
 1 kleine Karotte
 ½ Zucchini (ca. 100 g)
 2 EL Kokosöl
 100 ml Sojamilch natur
 Salz
 Saft ½ Zitrone
 75 g Tofu

Zum Garnieren

einige Stängel Petersilie

Zubereitung

- 1 Putzen und schälen Sie den Topinambur und geben Sie ihn geviertelt in einen Topf mit 1 Liter Wasser. Geben Sie die in Scheiben geschnittene Karotte und Zucchini dazu. Kochen Sie das Ganze etwa 15 Minuten und pürieren es anschließend mit dem Kokosöl.
- 2 Verfeinern Sie die Suppe mit Sojamilch und schmecken Sie sie mit Salz und Zitrone ab. Kochen Sie sie dann mit dem Tofu auf.
- 3 Schöpfen Sie die Suppe in zwei Tassen und garnieren Sie sie mit der gehackten Petersilie.

SALATE

Bunter Gartensalat mit Dip

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Einweichzeit: mind. 6 Stunden

Nährwerte für 1 Portion

472 Kalorien	22 g Kohlenhydrate
23 g Proteine	30 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

Für den Salat

- 150 g fester Tofu
- 2 EL helle Sojasoße
- 1 Handvoll gemischte Salatblätter
- ½ Salatgurke
- 2 Karotten
- 50 g Cherrytomaten
- 60 g Rote Beete, roh
- 1 Rettich
- 1 EL Rapsöl

Für den Dip

- 80 g Cashews
- 20 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt
- 1 EL Sojasauce
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Cashews in ausreichend kaltem Wasser einweichen und abdecken. Nach 6 Stunden oder einer Nacht abgießen und mit reichlich kaltem Wasser abwaschen.
- 2** Für den Salat tupfen Sie den Tofu trocken und schneiden Sie ihn in circa 1 cm große Würfel. Beträufeln Sie diese mit der Sojasoße.
- 3** Zerpflücken Sie die Salatblätter in mundgerechte Stücke. Schneiden Sie die Gurke in feine Scheiben, die Karotten in feine Streifen oder Spiralen und teilen Sie die Cherrytomaten jeweils in Hälften. Schälen Sie den Rettich und die rohe Rote Bete, dann längs vierteln und beides in dünne Streifen schneiden.
- 4** Für den Dip alle Zutaten in einem Mixer gut vermischen, sodass eine cremige und homogene Masse entsteht.
- 5** Richten Sie den Salat auf zwei Tellern an und verteilen die Gurke, Karotten, Tomaten, Rote Bete und Rettich darüber. Den Dip entweder in eine kleine Schale in die Mitte jeden Tellers oder gleichmäßig verteilt über den Salat geben.
- 6** Lassen Sie den Tofu abtropfen und erhitzen Sie das Öl in einer beschichteten Pfanne. Braten Sie den Tofu darin auf allen Seiten ca. 1 Minute an und geben ihn zum Salat.



Oliven-Petersilien-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

212 Kalorien	8 g Kohlenhydrate
3 g Proteine	17 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

80 g schwarze Oliven
 1 Bund Petersilie
 1 ½ EL schwarze Zwiebelsamen
 1 EL ungeschälte Sesamsamen
 Saft von 1 Zitrone
 1 Spritzer Süßstoff
 1 Prise Muskatnuss
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

Entkernen Sie gegebenenfalls die Oliven und schneiden Sie sie in dünne Ringe. Hacken Sie die Petersilie fein. Vermengen Sie nun alle Zutaten gut in einer Schüssel und verteilen diese dann auf zwei Teller.

Feldsalat mit Löwenzahn

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte für 1 Portion

225 Kalorien	8 g Kohlenhydrate
9 g Proteine	18 g Fett

Zutaten für 2 Portionen

200 g Feldsalat
 200 g Löwenzahn
 100 g Erdbeeren
 25 g Pinienkerne
 1–2 EL Weißweinessig
 2 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Den Feldsalat und den Löwenzahn gründlich waschen und abtropfen lassen. Gegebenenfalls den Löwenzahn in kleinere Stücke schneiden. Anschließend in einer großen Salatschüssel beiseitestellen.
- 2 Die Erdbeeren waschen, vom Strunk befreien und vierteln. Optional die Pinienkerne vorsichtig in einer Pfanne ohne Fett rösten und im Anschluss etwas abkühlen lassen.
- 3 Den Salat erst direkt vor dem Servieren mit Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer anmachen, gut vermischen und abschmecken. Zuletzt die Pinienkerne und die Erdbeeren darauf geben und servieren.



Hanf ist wieder da!



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Das Autorenteam hat langjährige Erfahrung mit der Hanfpflanze – sowohl in medizinischer als auch in kulinarischer Hinsicht
- Nicht berauschend: Der für die Rezepte verwendete Nutzhanf enthält THC nur in Spuren
- Für Personen mit Erkrankungen, aber auch für ernährungsbewusste Menschen

Sebastian Vigl/Nico Schack/Anne Brunnert

Das Hanf- und CBD-Gesundheitskochbuch

136 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2980-6

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Wenn Essen süchtig macht ...



- Mit der 21-Tage-Challenge den Teufelskreis aus Kontrollverlust und ungesundem Essen durchbrechen und den Weg zu einer gesunden Ernährung finden
- Für übergewichtige Menschen sowie Personen, die ihr Essverhalten nicht unter Kontrolle bringen können oder unter ihrer Ernährungsweise leiden

Silke Rosenbusch

Raus aus der Esslust-Falle

136 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-4222-5

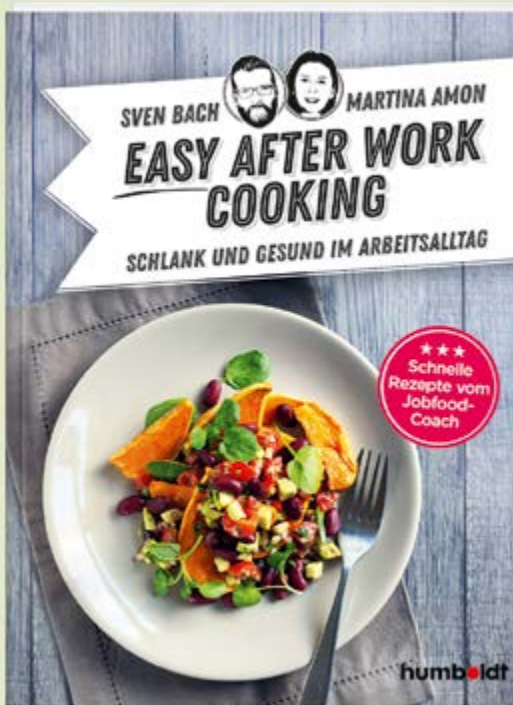
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Nach der Arbeit kommt das Ess-Vergnügen



Stand 2021... Änderungen vorbehalten.

- Für alle, die nach einem langen Arbeitstag gesund und ausgewogen essen wollen, ohne stundenlang in der Küche stehen zu müssen
- Leckere Rezepte und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, mit denen sich das Essverhalten im vollgepackten Alltag schnell und einfach anpassen lässt
- Alle Rezepte können in maximal 30 Minuten zubereitet werden

Sven Bach/Martina Amon

Easy After-Work-Cooking

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2944-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt
...bringt es auf den Punkt.

Gesund atmen will gelernt sein

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-3002-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-3003-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3004-8 (EPUB)

Abbildungen:

Titelmotiv: Karina Haufe

Karina Haufe: 5, 76/77, 79, 83, 85, 89, 91, 97, 101, 109, 113, 121, 149, 157

stock.adobe.com: tbralnina: 6/7; anaumenko: 21; nadianb: 54/55; masakato11: 67;

tycoon101: 94; *mizina:* 115; *Anjelika Gretskaia:* 119; *Jiri Hera:* 144; *leci:* 158

iStockphoto.com: Lehner: 104

123rf.com: Olga Lyubkin: 117, Elena Elisseeva: 143

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Lektorat: Linda Strehl, wort + tat, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: Zero, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

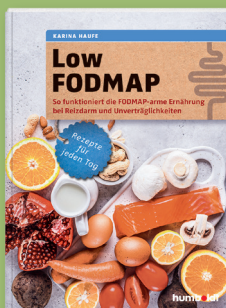
Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Karina Haufe ist ganzheitliche Ernährungstherapeutin, Heilpraktikerin und Fachberaterin für vegane, vegetarische und Sporternährung. Zudem ist sie in der Erwachsenenbildung und in der Ausbildung von Ernährungsberatern tätig. Seit 2012 ist Karina Haufe Inhaberin der ernährungstherapeutischen Praxis „Ernährungsberatung und Bewegungskoaching München“. Um ihre Klienten bei der praktischen Umsetzung gesunder Ernährung zu unterstützen, gründete sie im Jahr 2016 die vegane Kochschule „green milk@“ in München.

Durch die Alzheimererkrankung ihrer Großmutter lernte Karina Haufe die ketogene Ernährung im Rahmen ihrer Aus- und Weiterbildungen kennen und entschied sich für eine vegane Variante. In der Folge fühlte sie sich nicht nur fitter und wacher, sondern auch wesentlich leistungsfähiger. Die keto-vegane Ernährung wirkte sich auch auf ihre Hashimoto-Thyreoiditis positiv aus: Karina Haufe lebt seitdem beschwerdefrei.



Bereits von der Autorin erschienen:



160 Seiten
978-3-8426-2929-5

So hilft keto-vegan bei Erkrankungen

Viele Krankheiten und Beschwerden sprechen auf eine ergänzende keto-vegane Ernährungstherapie an. In diesem Ratgeber informiert Karina Haufe fundiert über die Ernährungsweise und liefert wissenschaftliche Informationen darüber, wie sie unsere Gesundheit fördern kann. Ob Salate und Snacks, Pfannen- und Ofengerichte, Dips, Kuchen oder leckere Kaffeevarianten – die erprobten Rezepte beweisen, wie abwechslungsreich und lecker keto-vegan trotz eingeschränkter Lebensmittelauswahl sein kann.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Ein Buch für alle, die die keto-vegane Ernährung therapeutisch anwenden möchten: Bei Diabetes Typ 2, Epilepsie, Multipler Sklerose, Krebs, Alzheimer, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Endometriose, PCO, Parkinson, Migräne, Rheuma, Gicht, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.a.
- Rund 90 erprobte Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben.
- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin und lebt seit mehr als sechs Jahren selbst nach der keto-vegane Ernährung.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3002-4



9 783842 630024

19,99 EUR (D)

Alle wichtigen Informationen darüber, wie sich die keto-vegane Ernährung für unsere Gesundheit nutzen lässt.