

FIT & GESUND dank ketogener Ernährung

Viel Fett, kaum Kohlenhydrate: **Julia Tulipan** erklärt, wie ketogene Ernährung funktioniert, was genau dabei im Körper passiert und welche Vorteile das insbesondere für Sportler:innen hat

Low carb, high fat: Bei ketogener Ernährung stehen gesunde Öle und Fette im Vordergrund. Lachs überzeugt zum Beispiel dank wertvoller Omega-3-Fettsäuren



S

ie sind Expertin für ketogene Ernährung – was genau bedeutet ketogen?

JULIA TULIPAN: Bei der ketogenen Ernährung isst man streng low carb. Dabei wird der Anteil der Kohlenhydrate stark reduziert, gleichzeitig aber die Fettmenge erhöht. Man be-

zieht seine Energie zu 75 Prozent aus Fett, zu 15 Prozent aus Proteinen, zehn Prozent Kohlenhydrate sind erlaubt.

Warum sollte man sich ketogen ernähren?

Der Zweck der ketogenen Diät besteht darin, den Körper in einen Fettverbrennungszustand zu bringen – es werden dann primär Fette anstelle von Kohlenhydraten als Brennstoff genutzt. Die meisten von uns haben oft mehr Fettreserven als vielleicht unbedingt notwendig wäre, sodass der Körper diese Fette nutzen kann.

Wie funktioniert das?

Die Ketose wird auch als Fastenstoffwechsel bezeichnet, denn wenn dem Körper wenig Zucker, also wenig Kohlenhydrate zur Verfügung stehen, muss er versuchen, auf andere Weise Energie herzustellen. Daraufhin werden irgendwann Fette mobilisiert. Ein Teil davon wandert in die Leber und wird dort in kleine Energiemoleküle zerlegt – die bezeichnet man als Ketone. Da es für den Körper etwas aufwendiger ist, Fette zu zerteilen und diese einen speziellen Transport benötigen, ist es gut, wenn man sich bereits low carb ernährt oder vorher inter-

„Wenn man sich über längere Zeit ketogen ernährt, kann der Körper Fett verbrennen und mehr leisten.“

mittierendes Fasten ausprobiert. So gewöhnt sich der Körper sukzessive an weniger Kohlenhydrate, die hormonelle Regulation verändert sich und man kann intuitiv längere Essenspausen einhalten. Wenn man abends nicht zu spät isst und am nächsten Tag wiederum spät frühstückt, schafft man es eventuell in eine milde Ketose – bei einer 14-stündigen Essenspause ist man dann meistens schon im Fasten-Stoffwechsel.

Was sind die Vorteile?

Zum einen lernt man sich und seinen Körper besser kennen: Man bekommt ein besseres Gefühl für Hunger und Sättigung. Allgemein ist man auch viel länger satt, man fällt nicht mehr in ein Loch, wenn Kohlenhydrate fehlen – das beugt Heißhungerattacken vor. Zum anderen macht man sich einfach unabhängiger vom Zucker. Was ich als Biologin aber ebenfalls sehr spannend finde, ist, dass unser Gehirn Ketone bevorzugt.

Können Sie das genauer erklären?

Für das Gehirn kommt Fett als Energieträger nicht infrage, weil die Fettsäuren die Blut-Hirn-Schranke nicht überwinden können. Ketone können das allerdings schon. In der Regel geht man davon aus, dass man pro Tag 120 bis 140 Gramm Zucker benötigt, um den Energiebedarf des Gehirns zu decken. Fastet man jedoch, reduziert sich dieser Bedarf und kann ganz einfach über Ketone gedeckt werden. Das Spannende ist: Wenn man dem Gehirn Ketone und Zucker parallel anbietet, bevorzugt das Gehirn sogar Ketone – es zieht sie förmlich an.

Kann der Körper kontinuierlich Ketone produzieren?

Ja, solange der Blutzucker und folglich der Insulinspiegel niedrig sind, also das hormonelle Umfeld stimmt und man bereits einen flexiblen Stoffwechsel hat – sich also schon länger low carb ernährt und vielleicht Fastenphasen integriert, sodass man immer mal wieder Ketone produziert hat. Das Tolle dabei ist, dass man die Ketogenese gezielt für seine Leistung nutzen kann. Das kann beim Sport sein oder bei der Arbeit – zum Beispiel Chirurg:innen oder Pilot:innen, die lange Zeit konzentriert arbeiten müssen und es sich nicht leisten können, in Zuckertiefs zu fallen.

Wie funktioniert das beim Sport?

Viele kennen das Phänomen, beim Ausdauersport sprichwörtlich gegen eine Wand zu laufen. Das passiert, wenn die Zuckerreserven aufgebraucht sind und der Körper es nicht schafft, ausreichend Energie bereitzustellen. Das ist quasi ein Not-Stopp. Wenn man allerdings den besagten flexiblen Stoffwechsel hat, kann man genau das vermeiden. Man kann mehr leisten, weil der Körper in den Belastungsphasen die Fettreserven anzapft.

Sollte man vor dem Sport dann etwas essen?

Eigentlich braucht man das nicht, denn die Fähigkeit, >



Mehr Eiweiß für bessere Laune:
Die Expertin verrät, warum sich
eine proteinreiche Ernährung auf
das Wohlbefinden auswirkt



Ab in die Berge: Mit den richtigen
Snacks steht einer langen
Wanderung nichts mehr im Weg

nüchtern Sport zu machen, verbessert sich mit der Zeit. Man kann sogar ohne Frühstück wandern gehen – das ist überhaupt kein Problem. Ein ketogener Stoffwechsel ist insofern praktisch, weil man nicht ständig etwas essen muss, um dem Körper Energie zuzuführen. Folglich benötigt man weniger Proviant – den obligatorischen Energieriegel oder Traubenzucker kann man sich also sparen.

Was empfehlen Sie denn als Snack für eine Wanderung?

Da kann man am besten Käse oder Wurst mitnehmen. Ich empfehle zudem eine Kombination aus Fett und langsam absorbierbaren Kohlenhydraten. Das wäre dann zum Beispiel so etwas wie Apfel mit Nussmus.

Sind Kohlenhydrate hier in Ordnung?

Es ist nicht schlimm, wenn man während der Wanderung Kohlenhydrate zu sich nimmt, weil die Muskulatur den Zucker unter Belastung förmlich aufsaugt. Allerdings muss man wissen, dass in dem Moment, in dem man Zucker in größeren Mengen zuführt, die Fettverbrennung stoppt. Also je nachdem, welches Ziel man verfolgt, sollte man seine Ernährung anpassen. Viel wichtiger finde ich allerdings, dass genügend Eiweiß gegessen wird.

Warum ist das so wichtig?

Es wird so viel über Kohlenhydrate und Fett nachgedacht, dabei werden Proteine gerne vergessen. Aminosäuren sind sprichwörtlich die Bausteine des Lebens. Unser ganzer Körper besteht aus Proteinen und jede Zelle, jedes Zellsignal, jedes Enzym und Hormon – alle benötigen Aminosäuren. Eine proteinreiche Ernährung ist also nicht allein für den Muskelaufbau wichtig. Unsere Haut, unsere Gelenke, unsere Bänder und Sehnen bestehen aus Proteinen, was leider oft vernachlässigt wird. Und gerade bei Frauen sehe ich, dass viel zu wenig Eiweiß gegessen wird. Wenn es um Sport geht, muss darauf vermehrt der Fokus liegen.

Was heißt zu wenig?

Oft spricht man von 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht. Man muss allerdings wissen, woher dieser Wert kommt – das sind die Minimumempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Dabei geht es darum, Proteinmangel-Erkrankungen in Entwicklungsländern zu vermeiden. Das bedeutet aber nicht, dass dies einer optimalen Zufuhr oder gar einer Obergrenze entspricht. Ganz im Gegenteil! Es gibt neuere Studien, die gezeigt haben, dass der eigentliche Minimumbedarf für nicht aktive Erwachsene bei 1,2 bis 1,5 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht liegt – also fast bei dem Doppelten. Das ist der Wert, den wirklich jeder anstreben sollte. Wenn man mehr Sport macht, Stress hat oder zum Beispiel unter einer chronischen Erkrankung leidet, erhöht sich der Bedarf noch einmal. Fast in jeder Beratung musste ich das Eiweiß anheben und die Menschen sind dann immer überrascht, was das mit dem Wohlbefinden macht.



Julia Tulipan hatte lange mit ihrer Gesundheit zu kämpfen und gewann dank Low-Carb- und Keto-Ernährung ihre Lebensqualität zurück



Zum Nachlesen

IN IHREM BUCH KLÄRT DIE ERNÄHRUNGSMEDIZINERIN UND BIOLIGIN DIE 120 WICHTIGSTEN FRAGEN ZU UMSETZUNG, MYTHEN UND MISSVERSTÄNDNISSEN DER KETOGENEN ERNÄHRUNG (UM 23 EURO, SEIFERT VERLAG)

Inwiefern?

Das hat unter anderem mit der Aminosäure Tryptophan zu tun. Das ist der Vorläufer von Serotonin, unserem Wohlfühlhormon. Wenn sich zu wenig Serotonin im Körper befindet, kann nicht genügend Melatonin produziert werden, welches den Schlaf-Wach-Zyklus reguliert. Die Hormone greifen also alle ineinander. Konsumiert man mehr Eiweiß, sieht man, dass sich innerhalb von zwei bis drei Wochen Stimmung und Schlaf verbessern.

Kann man den Bedarf über die normale Ernährung decken?

Wenn möglich, sollte man den Bedarf über echte Lebensmittel decken, da man so noch andere Nährstoffe zu sich nimmt. Proteinpulver kann hier phasenweise unterstützen.

Haben Sie Beispiele für eiweißreiche Gerichte?

Da eignet sich klassisch zum Frühstück Omelette mit Pilzen und Lachs oder Quark mit gerösteten Nüssen. Mittags vielleicht eine Rinderknochensuppe oder geräucherte Makrele mit Salat. Und abends Emmentaler oder Camembert mit Apfel und Walnüssen und dazu ein Protein Smoothie mit Quark oder Proteinpulver als Basis. Das schmeckt alles sehr lecker und hält besonders lange satt.

Regina Hemme