



LOW CARB – LCHF – KETO LIFESTYLE



Autoimmunerkrankungen

Kreative Küche

TCM Ernährungslehre

**LESE-
PROBE**

Herausgegeben von:



LCHF DEUTSCHLAND

www.LCHF-Deutschland.de

Editorial	U2
Inhalt	03
Wissenswertes	04
Weitere Risikofaktoren für Autoimmunerkrankungen – Teil 3 von Dr. med. univ. Vilmos Fux	04
Heilung gelingt, wenn es der Patient selbst macht von Dr. med. Julia Spenner	06
Jod in der Küche – Gesund und köstlich von Kyra Kauffmann	09
Demenz – Diagnose oft zu voreilig! von Annette Wagner-Neugebauer	12
Raus aus dem Hormonchaos! Alex Broll im Gespräch mit Susanne Lonkowsky	14
Die ketogene Ernährung in der Therapie – etablierte Anwendungsbereiche und neue Chancen von Mag. Julia Tulipan MSc.	18
Der Schlüssel für unsere Herz- und Gefäßgesundheit liegt in der Gesundheit unseres Endothels von Silke Fengler	21
Ketolumne XXII: Keto bei Krebs – „Es gibt Reis, Baby“! von Christiane Wader	25
Einblick in die TCM-Ernährungslehre von Daniela Pfeifer	28
Rückblick auf das Keto-Fachsymposium in Würzburg von Ulrike Gonder	32
Warum Darmsanierung nichts bringt von Julia Gruber	34
LCHF Deutschland Akademie neue Angebote	33,44
Erfolgsgeschichten	38
Weihnachtskilos und Neujahrsvorsätze von Carmela Mongelli-Lamprecht	38
Was hat Osteoporose mit schlechten Zähnen gemeinsam? von Nicole Kreft	40
Kreative Küche	45
Wirsingintopf mit Brätklößchen von Carmela Mongelli-Lamprecht	45
Rindsschnitzel mit Serviettenknödel von Petra Sani	46
Rezepte von Birgitta Höglund	48
Kürbisbrötchen von Susanne Lonkowsky	50
Winterlicher Mandelkuchen mit Äpfeln von Jana Schneider	51
Magenbrot aus der urgesund Küche von Anna-Lena Leber	52
Avocado-Ei-Schälchen von Beatrix Mirt	54
Kolumne von Romina Scalco	55
Gesundheitstraining	56
Genuss-Inspirationen gegen Stress: Lavendel – Köstliche Entspannung, erholsamer Schlaf von Dr. Sabine Paul	56
Wie-Wo-Was-Meditation??? Wie fang ich es an? von Heike Schulz	58
Online-Coaching-365 Tage	60
LCHF Kongress 2020	61
Abonnement/Impressum	63

Die ketogene Ernährung in der Therapie – etablierte Anwendungsbereiche und neue Chancen

von Mag. Julia Tulipan, MSc. klinische Ernährungsmedizin,
Keto Lifestyle and Performance Coach

Die ketogene Ernährung hat in den letzten Jahren an Popularität gewonnen. Hatte vor wenigen Jahren noch kaum jemand eine Ahnung, von was man da eigentlich spricht, scheint jetzt quasi jeder eine Meinung dazu zu haben oder jemanden zu kennen, der schon mal „keto“ gemacht hat.

In diesem Artikel soll es um einen groben Überblick gehen, was die ketogene Ernährung bzw. die Ketone so besonders macht, in welchen Bereichen sie als Therapie aktuell eingesetzt wird und welche möglichen neuen Einsatzbereiche in der Zukunft noch dazu kommen könnten.

Ketogene Ernährung – was ist das eigentlich?

Die ketogene Ernährung ist eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung. Diese hat zur Folge, dass der Körper beginnt, Ketonkörper in der Leber zu produzieren. Ketonkörper sind kleine, wasserlösliche Moleküle, die schnell und einfach im Blut transportiert, und in der Zelle rasch zur Energiegewinnung genutzt werden können. Die Ketose ist ein natürlicher Zustand, der auch bei längerer Nahrungskarenz (Fasten) oder durch intensiven Sport erreicht wird. Wir verbringen sogar unsere ersten Lebensmonate in Ketose, denn Ketone versorgen das wachsende Gehirn mit wichtiger Energie und Bausteinen.



Mag. Julia Tulipan

www.
tulipans.com

Anerkannte Anwendungsgebiete

Epilepsie

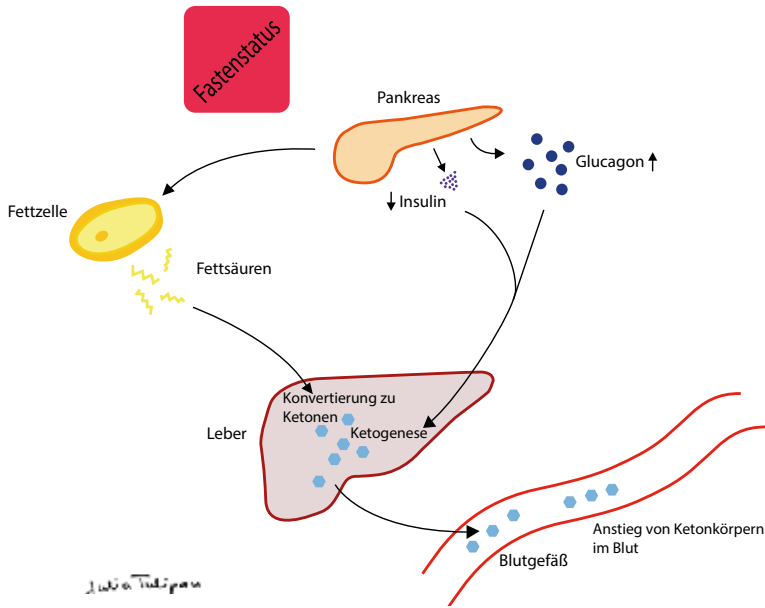
Die ersten wissenschaftlichen Berichte über den Einsatz des Fastens bei Epilepsie erschienen 1921 in den USA. Ein bekannter New Yorker Kinderarzt, Dr. Rawle Geyelin, beschrieb, wie er bei einem 10-jährigen Kind eine Anfallsreduktion durch Fasten erreichte. In den folgenden Jahren veröffentlichte er Berichte von mehreren Patienten, die über 2–3 Jahre durch das Einhalten längerer Fastenperioden, anfallsfrei blieben. Gleichzeitig entwickelten Dr. Wilder und Dr. Peterman an der Mayo Clinic die „Fasting Mimicing Diet“, die dann später als ketogene Diät bekannt werden sollte, als einzig wirksame Therapie bei kindlicher Epilepsie¹. Erste Erfolgsberichte wurden von der Mayo Clinic, dem Johns Hopkins Hospital und der Harvard Universität verzeichnet. Zwischen 1941 und 1980 war die ketogene Ernährung eine gängige Therapieform bei Epilepsie im Kindesalter. Erst mit der Entwicklung neuer Medikamente geriet die ketogene Diät in Vergessenheit.

Seltene Defekte des Energiestoffwechsels

Der Glukosetransporter (GLUT-1)-Defekt, Pyruvatdehydrogenase-(PDH)-Mangel und Komplex I-Defekt der Atmungskette sind drei seltene, angeborene Stoffwechselstörungen. Diese Stoffwechselstörungen führen unerkannt und unbehandelt zu einer schweren Entwicklungsstörung und therapieresistenten Anfällen. Für diese Stoffwechselstörungen stellt die ketogene Diät heute die einzige und unverzichtbare Behandlung dar².



Bilder: Pixabay



» Abbildung 1: Sind Blutzucker und Insulin niedrig, werden Speicherfette (Triglyzeride) im Fettgewebe abgebaut (Lipolyse). Die dabei freigesetzten Fettsäuren können von vielen Körperzellen direkt „verbrannt“ (β -Oxidation) und in Energie umgewandelt werden oder sie werden in die Leber transportiert und dort zu Ketonkörpern umgewandelt.

Neue Anwendungsgebiete

In den letzten Jahren ist nicht nur das öffentliche Interesse an der ketogenen Diät gestiegen, sondern auch in der Wissenschaft. Eine Renaissance erlebt die ketogene Diät einerseits in der Behandlung von Epilepsie, aber auch nach anderen Anwendungsbereichen wird gesucht. Besonders durch die Fortschritte in der Molekularbiologie und in der Entwicklung neuer Techniken, gewisse Abläufe in der Zelle überhaupt sichtbar zu machen, konnten in den letzten Jahren Erklärungen gefunden werden, warum Ketonkörper die beobachteten Effekte haben.

Migräne

Der Schritt von der Epilepsie zur Migräne scheint nun recht naheliegend. Hat doch beides irgendwie mit dem Kopf zu tun. Außerdem finden Medikamente aus der Epilepsie auch Anwendung in der Behandlung von Migräne. Die Arbeiten der Neurowissenschaftlerin Frau Dr. Elena Groß lassen vermuten, dass es sich bei Migräne um ein Energiedefizit und erhöhten oxidativen Stress im Gehirn handeln könnte. Es gibt erste vielversprechende Studien, die zeigen, dass durch die Gabe von Ketonen eine Reduktion der Migränehäufigkeit erreicht werden kann³.

Diabetes-Typ-1 und Typ-2

Die Bedeutung der Reduktion von Kohlenhydraten bei Typ-2-Diabetes kann eigentlich nicht mehr geleugnet werden⁴. Daher haben nun auch internationale Fachgesellschaften wie

Anerkannte Indikationen	Mögliche andere Indikationen
Glukosetransporter (GLUT-1)-Defekt	West Syndrom
Pyruvatdehydrogenase-(PDH)-Mangel	Dravet Syndrom
Komplex I-Defekt der Atmungskette	Doose Syndrom
	FIRES (Febrile infection-related epilepsy syndrome)
	Fokale pharmakoresistente Epilepsie zur Überbrückung vor Epilepsiechirurgie

die American Diabetes Association und die European Society for the Study of Diabetes die Low-Carb-Ernährung als offizielle Ernährungsintervention anerkannt. Dass nicht nur Low-Carb sondern auch Keto eine vielversprechende Option darstellt, zeigte Sarah Hallberg in ihrer Studie mit insgesamt 262 Patienten.

Bei Typ-1-Diabetes ist die Situation etwas anders gelagert, da es sich um eine Autoimmunerkrankung handelt, bei der der Körper die eigene Bauchspeicheldrüse angreift und diese dann nicht mehr in der Lage ist, ausreichend Insulin zu produzieren. Der Vorteil einer ketogenen Ernährung bei Typ-1- Diabetes zeigt

sich in der wesentlich besseren Blutzuckerkontrolle, deutlich reduziertem Insulinbedarf sowie verminderten Unterzuckererepisoden.

Psychische Erkrankungen

Viele psychische Erkrankungen wie Depressionen und Schizophrenie sprechen überraschend gut auf eine ketogene Diät an. Hierzu gibt es erste publizierte Fallbeschreibungen. Besonders die nachweislich entzündungshemmenden Eigenschaften von Ketonen werden in diesem Zusammenhang diskutiert.

Demenz und Alzheimer

Alzheimer wird in der Literatur auch mittlerweile als „Typ-3-Diabetes“ bezeichnet. Dieser Vergleich leitete sich daraus ab, dass bei Alzheimer und auch anderen Formen der Demenz die Zuckeraufnahme in die Gehirnzellen selbst eingeschränkt ist. Dies hat zu Folge, dass die Gehirnzellen nicht ausreichend mit Energie versorgt werden und somit einfach

verhungern. Spannend ist, dass diese Gehirnzellen aber problemlos Ketone aufnehmen können⁵⁶⁷.

Julia Tulipan

Literaturverzeichnis:

- ¹ Peterman, M. G. "The ketogenic diet in epilepsy." *Journal of the American Medical Association* 84.26 (1925): 1979-1983. | ² Kossoff, Eric H., and Adam L. Hartman. "Ketogenic diets: new advances for metabolism-based therapies." *Current opinion in neurology* 25.2 (2012): 173. | ³ Gross, Elena C., et al. "Potential Protective Mechanisms of Ketone Bodies in Migraine Prevention." *Nutrients* 11.4 (2019): 811. | ⁴ Accurso, Anthony, et al. "Dietary carbohydrate restriction in type 2 diabetes mellitus and metabolic syndrome: time for a critical appraisal." *Nutrition & metabolism* 5.1 (2008): 9. | ⁵ Henderson, Samuel T. "Ketone bodies as a therapeutic for Alzheimer's disease." *Neurotherapeutics* 5.3 (2008): 470-480. | ⁶ Hertz, Leif, Ye Chen, and Helle S. Waagepetersen. "Effects of ketone bodies in Alzheimer's disease in relation to neural hypometabolism, β -amyloid toxicity, and astrocyte function." *Journal of neurochemistry* 134.1 (2015): 7-20. | ⁷ Cunnane, Stephen C., et al. "Can ketones compensate for deteriorating brain glucose uptake during aging? Implications for the risk and treatment of Alzheimer's disease." *Annals of the New York Academy of Sciences* 1367.1 (2016): 12-20.

Anzeige:

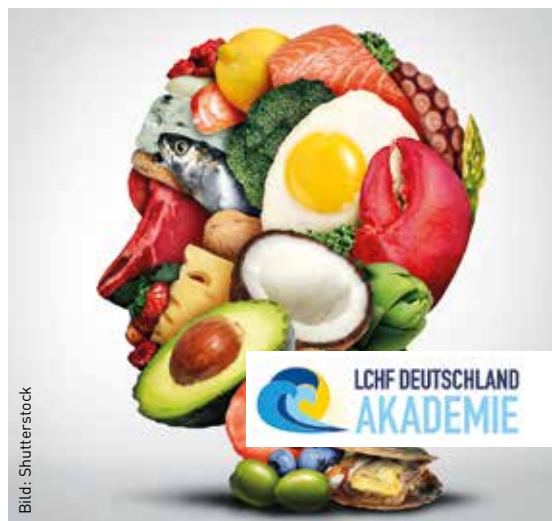
Online-Ausbildung an der LCHF Deutschland Akademie

Ausbildung zum Keto-Coach

Die Ausbildung „Coach für ketogene Ernährung“, kurz Keto-Coach genannt, ist als Erweiterung und Vertiefung von bereits bestehendem Grundlagenwissen zu Low-Carb, aber vor allem als umfassende Wissenserweiterung in das Thema ketogene Ernährung gedacht. Ziel der Ausbildung ist, sowohl die historischen Hintergründe, biochemischen Grundlagen und theoretisches Wissen zu vermitteln und vor allem eine Anleitung zur praktischen Umsetzung zu geben.

Die Ausbildung kann jederzeit beginnen. Die Inhalte werden auf einer Lernplattform bereitgestellt und das Lerntempo kann den persönlichen Bedürfnissen angepasst werden. Die Inhalte sind in Module und Lektionen unterteilt, welche in Chargen freigeschaltet werden. Die Ausbildung dauert mindestens 6 Monate und muss spätestens nach 18 Monaten abgeschlossen werden.

Dozentinnen: Daniela Pfeifer und Mag. Julia Tulipan
Weitere Informationen finden Sie hier: <https://lchf-deutschland.de/aus-und-weiterbildungen/keto-coach/>



Kurz, informativ und abwechslungsreich: Der Mini-Coach für jeden Tag!

365 Tage Motivation & Inspiration |
In 5 Minuten mit Leichtigkeit gesund durchs Leben



Sie wissen, dass Low Carb gut für Sie ist und suchen weitere Anregungen?

Für einen gesunden Lebensstil kann man sich einmal entscheiden. Doch um ihn Tag für Tag zu leben, braucht es von Zeit zu Zeit kleine Anstupsler, die eine oder andere Erinnerung oder Motivationshilfe, und gelegentlich neue Anregungen, Gedankenanstöße oder einfach mal einen Tipp zur Umsetzung oder zur Entspannung.

Genau dafür haben wir das Audio-Programm „365 Tage mit Leichtigkeit gesund durchs Leben“ entwickelt. Als Abonnent erhalten Sie

- » Jeden Tag
- » Kleine Wissenshäppchen
- » Rund um Low Carb, Achtsamkeit, Entspannung und vieles mehr
- » vorgelesen!

Das heißt: Ein ganzes Jahr lang bekommen Sie täglich einen Audio-Input zu Gesundheit und Ernährung, zu Entspannung und Achtsamkeit, zu Selbstliebe und Zielsetzungen und dazu spannende Interviews.

Auf das Programm und die Inhalte haben Sie nach dem Kauf 500 Tage Zugriff, sodass Sie in Ihrem persönlichen Rhythmus das Programm durchlaufen können und Zeit haben, wichtige Inputs zu wiederholen.

Starten Sie ab sofort täglich mit Leichtigkeit gesund durchs Leben – das 365 Tage-Programm für 198 Euro als Einmalzahlung oder Sie buchen für 19,80 Euro monatlich mit der Möglichkeit das Abo jederzeit zu kündigen. Das Abo endet nach 12 Monaten automatisch.



[https://akademie.lchf-deutschland.de/
online-coachings/365-tage-mit-leichtigkeit-
gesund-durchs-leben/](https://akademie.lchf-deutschland.de/online-coachings/365-tage-mit-leichtigkeit-gesund-durchs-leben/)



Bild: Shutterstock

4. Deutschsprachiger LOW CARB – LCHF Kongress in Europa

von LCHF Deutschland



Low Carb – LCHF – Ketogene Ernährung
Vortragskongress mit begleitender Fachaustellung

Am **29. Februar und 01. März 2020** treffen sich namhafte Experten und Gesundheitsinteressierte zum vierten Low Carb - LCHF Kongress in Düsseldorf.

Der Kongress ist eine attraktive Plattform für alle Low Carb-Ernährungsformen.

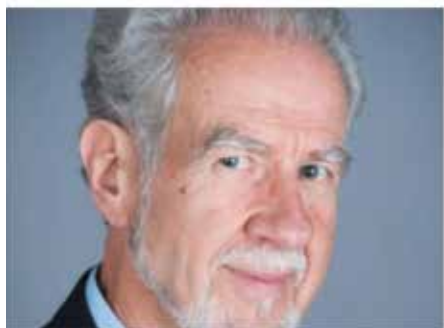
Diese Ernährung stellt eine wesentliche Voraussetzung dar, um mit Leichtigkeit gesund durchs Leben gehen zu können.

Themen des Kongresses sind Autoimmunerkrankungen, Diabetes, Darm- und Gehirngesundheit, Epigenetik, Ketogene Ernährung bei Krebs, Sport, TCM, Schwangerschaft und Kleinkinder, Gewichtsregulierung sowie Vitamin D.

Veranstalter sind LCHF Deutschland und die Expert Fachmedien GmbH.

Hier können Sie sich anmelden:

<https://low-carb-lchf-kongress.de/>



Sabine Paul

Gehirndoping mit Gewürzen

Best.-Nr. 1163

ISBN 978-3-946010-12-8

Preis: 19,80 Euro + Versandkosten

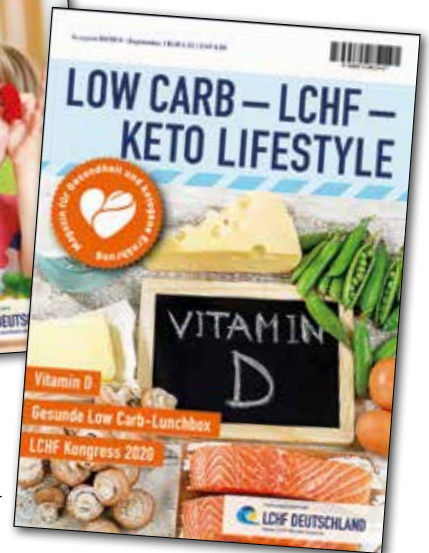


LOW CARB – LCHF Magazin für Gesundheit und ketogene Ernährung

Jahresabonnement: 20,00 Euro +
Versandkosten (4 Ausgaben)

DAS KOCHJOURNAL GESCHMACKSABENTEUER

Preis: 6,00 Euro + Versandkosten
ISBN Nummer: 978-3-946010-14-2
Bestellnummer: 1166



Ihre Bestellungen richten Sie bitte an:

Expert Fachmedien GmbH // Aachener Straße 172 // 40223 Düsseldorf
Telefon: +49. (0)2 11. 15 91-210/151 // Fax: +49. (0)2 11. 15 91-150
E-Mail: lchf@dvs-media.info // info@lchf-deutschland.de

Weitere Informationen unter: www.lchf-deutschland.de
oder auf www.expert-fachmedien.de/gesundheits-und-ernaehrung

