

Ketogene Ernährung im Alltag

*Wie du auch ohne Kohlehydrate
gut durch den Tag kommst*



So vorteilhaft die ketogene Ernährung auch ist, so schwierig erscheint vielen die alltägliche Umsetzung. Das schaffe ich nie, wirst du vielleicht denken. Doch aller Anfang ist leicht oder zumindest leichter als gedacht.

Wenn du sensibilisiert durch einen Supermarkt läufst und die Nährwerttabellen einzelner Produkte betrachtest, wirst du dich bestimmt fragen, wie der Verzicht auf Kohlenhydrate funktionieren soll. Die ganze Welt (der Ernährung) scheint plötzlich nur aus Kohlenhydraten zu bestehen. Und so abwegig ist der Gedanke gar nicht, schließlich sind Kohlenhydrate billig und deshalb in fast allen Produkten reichlich enthalten. Gleichzeitig denken viele, bei einer ketogenen Ernährung auf Süßes oder Kuchen verzichten zu müssen. Aber dem ist nicht so! Es gibt für alles Alternativen, du musst sie nur kennen. Dann fällt dir das Kochen ebenso leicht wie der schnelle Snack unterwegs oder die Bestellung im Restaurant.



„Als ich Babett vor drei Jahren kennengelernt habe, hat sie mir gleich von ihrer ‚besonderen‘ Ernährung erzählt. Neugierig wie ich bin, habe ich mich einfach darauf eingelassen und bin, genau wie sie, dabei geblieben. Auch ich habe dabei ganz schnell gemerkt, wie gut die neue Ernährung meinem Körper und meiner Leistungsfähigkeit tut. Gleichzeitig vermisse ich praktisch nichts, ganz im Gegenteil. Ich möchte behaupten, dass ich mir jetzt deutlich leckerer, abwechslungsreicher und eben auch viel genünder ernähre als jemals zuvor.“



Frühstück

Das Frühstück ist für viele, die sich erstmals mit Keto beschäftigen, scheinbar das größte Problem. Wie soll das gehen, ohne Brötchen, Nuss-Nougat-Creme, Honig und Müsli mit Früchten? Aber wenn man die richtigen Alternativen kennt – und die gibt es, dann steht einem leckeren Frühstück ohne viele Kohlenhydrate nichts mehr im Weg.

Bullet-Proof-Kaffee

Der Bullet-Proof-Kaffee ist eine besonders cremige Variante mit vielen gesunden Fetten. Er wird mit einem Esslöffel Butter, einem Esslöffel MCT-Öl und einem Esslöffel Kokosöl zubereitet. Alle Zutaten werden zusammen aufgeschäumt, um ein cremiges Getränk zu erhalten. Der Geschmack ist anfangs ungewohnt, dafür liefert er alle notwendigen Kalorien für ein vollständiges Frühstück und das ganz ohne Kohlenhydrate. Durch die hohen Fettgehalte sättigt er langanhaltend und bietet gleichzeitig Energie für den Start in den Tag.



Rezept

- 1 Tasse Kaffee
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Esslöffel MCT-Öl
- 1 Esslöffel Kokosöl

Müsli

Klassisches Müsli enthält durch das Getreide sowie zugesetzten Zucker sehr viele Kohlenhydrate. Zum Glück gibt es auch hier verschiedene Low-Carb Müslis, die hauptsächlich auf Soja- und Proteinbasis in Kombination mit Nüssen und nur wenigen Trockenfrüchten oder Kokos setzen. Sparsam gegessen mit zum Beispiel einem Naturjoghurt oder einem Schuss Leinöl ergibt sich auch hier eine wunderbar leckere Alternative.



Zum Beispiel

- Tulipans Keto Granola
- Porridge der Ketofaktur
- Müsli von Konzelmanns

Brötchen & Toast

Normale Backwaren enthalten natürlich viel zu viele Kohlenhydrate und klassische Eiweißbrote sind auch nur auf den ersten Blick eine Alternative. Aber die moderne Lebensmittelindustrie hat auch etwas Gutes, gibt es doch inzwischen Hersteller wie Fooditalia, die sich mit speziellen Produkten genau dem Problem angenommen haben. Konsistenz und Geschmack sind zwar anders, aber daran hat man sich schnell gewöhnt. Die hier vorgestellten Alternativen sind zudem reich an wichtigen Ballaststoffen.



Zum Beispiel

- Toast, Croissant, Brötchen und Weißbrot von Feeling OK

Eierkuchen ohne Mehl

Leckere Eierkuchen gelingen auch ganz ohne Mehl. Einfach 3 Eier zusammen mit 50ml Schlagsahne verquirlen und ganz normal wie Eierkuchen in einer beschichteten Pfanne mit etwas Butter braun werden lassen. Süß oder herzhaft? Du entscheidest! Alternativen zu den üblichen Aufstrichen findest du auf der nächsten Seite.



Rezept

- 3 Eier mit 50ml Sahne
- süß oder herzhaft



Marmelade & Nuss-Nougat-Creme

Auch wenn du eine Marmelade nur dünn verstreichst, ist darin für gewöhnlich viel zu viel Zucker enthalten. Zum Glück gibt es Hersteller, die verschiedenste Marmeladen mit Erythrit oder Süßungsmitteln statt normalem Haushaltszucker einkochen. Erythrit kann vom Körper nicht verstoffwechselt werden und reduziert die Menge an verwertbaren Kohlenhydraten beträchtlich. Aber auch bei Nuss-Nougat-Aufstrichen kann der Zucker durch Erythrit ersetzt werden. Gleichzeitig verzichten die Hersteller dabei oft auch auf das problematische Palmöl und fügen deutlich mehr Haselnüsse hinzu. Fertig ist ein leckerer Aufstrich mit wunderbar hohem Fettanteil.



Zum Beispiel

- Sukrin Fruchtaufstrich
- Light Marmelade
- Zentis Triple Zero
- Konzelmanns Haselnusscreme
- Nuss-Nugat Creme mit Erythrit von Xucker
- Nuketo Schoko-Mandel Creme von Dr. Almond

Mittagessen

Hat man sich einmal gedanklich von Kartoffeln, Reis und klassischen Nudeln verabschiedet, fällt die Umstellung hier besonders leicht. Denn wie schon der Name ‚Sättigungsbeilage‘ verrät, stehen diese bei einem Gericht selten geschmacklich im Vordergrund. Und auch für Nudeln gibt es wunderbare Alternativen.

Blumenkohlreis & Blumenkohlpüree

Blumenkohl als Beilagenalternative klingt sicher erstmal ungewöhnlich, aber nach dem ersten Versuch wirst du das anders sehen. Für die Reisvariante häckselst du den noch rohen Blumenkohl in kleine Stücke (oder kaufst ihn schon fertig als Blumenkohlreis im Tiefkühlregal) und brätst ihn anschließend mit viel Butter an, bis er leicht braun wird. Willst du ein Püree, so kochst du die Blumenkohlröschen bis sie gar sind und pürierst ihn anschließend mit etwas Butter und Sahne.



Zum Beispiel

- Reis & Püree aus frischem Blumenkohl
- Blumenkohlreis aus dem Tiefkühlregal

Zucchini- & Konjak-Nudeln

Nudeln gehören zu den Nahrungsmitteln, bei denen du dir sicher am wenigsten vorstellen kannst, sie ersetzen zu können. Doch auch hier ist es ganz einfach, denn der Geschmack kommt am Ende zum großen Teil aus der Soße und dem vielen Käse. Für Zucchini-Nudeln nimmst du eine große Zucchini, drehst sie durch einen Spiralschneider und bratest sie kurz mit Butter an. Konjak-Nudeln werden aus der Konjak-Pflanze hergestellt und haben nicht nur keine Kohlenhydrate, sondern praktisch gar keine Kalorien. Du nimmst sie aus der Verpackung, spülst sie kurz ab und kannst sie direkt mit in die Soße geben, um sie kurz zu erwärmen – fertig.



Zum Beispiel

- frische Zucchini und ein Spiralschneider
- Konjak-Nudeln in verschiedenen Varianten



Beilagen einfach weglassen

Die Beilagen wegzulassen klingt erstmal nach einem Verzicht. Nur ist es eigentlich gar keiner. Wenn du statt dessen mehr vom Lachs und mehr vom schön buttrigen Fenchel oder anderem Gemüse isst, wirst du den Reis nicht wirklich vermissen. Und da du auf diesem Weg viel mehr Gemüse isst, vielleicht auch mit einem ordentlichen Schuss Olivenöl oder anderem Fett, bist du nicht nur geschmacklich im Vorteil, sondern hast dich auch deutlich gesünder ernährt und hast trotzdem genügend Kalorien zu dir genommen.



Hinweise

Achte darauf, trotzdem genügend Kalorien zu dir zu nehmen:

- mehr Butter ans Gemüse
- mehr von allem
- ein Salat dazu

Abendessen

Beim Abendessen stehen dir wieder alle Möglichkeiten offen. Entweder du kochst dir etwas oder du entscheidest dich für ein ‚kaltes‘ Essen mit leckerem Keto-Brot und einem Salat. Auch wenn du fertige Keto-Brote bestellen kannst, heißt es hier meistens selber backen. Aber auch die Brote und Toasts von Fooditalia eignen sich wunderbar für einen herzhaften Belag.

Keto-Brot

Musst du mit Keto auf ein knusprig-herzhaftes Brot verzichten? Auch die Frage lässt sich mit einem eindeutigen Nein beantworten. Im Internet wirst du eine Vielzahl leckerer Rezepte sowie komplette Backmischungen für Keto-Brot finden. Und wenn du es ganz bequem willst, kommen die fertigen Brote auch direkt zu dir nach Hause. Auch wenn der Geschmack und auch die Konsistenz auf jeden Fall anders sind, als du es von einem klassischen Brot gewohnt bist, wirst du es sicher trotzdem schnell lieben lernen. Gleichzeitig erhält es deutlich hochwertigere, gesündere Inhaltsstoffe und macht viel länger satt.



Zum Beispiel

- Backmischungen der Ketofaktur, von Konzelman's oder Dr. Almond
- Organic Workout Lower-Carb-Brotbackmischung

Falscher Kartoffelsalat

Der Falsche Kartoffelsalat dient für dich einfach als Anregung, kreativ zu sein. Oft lassen sich Gerichte ganz einfach so abwandeln, das sie ketotauglich sind. Im konkreten Fall ersetzt du die Kartoffeln im gleichnamigen Salat einfach durch gekochte Kohlrabi-Würfel – fertig ist eine Variante mit deutlich weniger Kohlenhydraten. Wenn du dann noch mehr gesundes Öl oder mehr einer Mayonaise mit geringem Kohlenhydratgehalt (da gibt es große Unterschiede – einfach drauf schauen) dazu gibst, gibt dir die Variante viel gesunde Energie.



Zum Beispiel

- gekochte Kohlrabiwürfel statt Kartoffeln



Jede Art von Salat

Ein frischer Salat ist nicht nur gesund und lecker, sondern auch sehr gut für die ketogene Ernährung geeignet. Und im Gegensatz zu früher müsst du jetzt nicht mehr mit dem Olivenöl sparen, sondern kannst hier in die Vollen gehen. Dazu nach Geschmack ein oder mehrere Toppings deiner Wahl, wie Feta, Avocado, Parmesan, Hühnchen oder Thunfisch. So ein Salat eignet sich auch wunderbar als Beilage für ein warmes Essen an Stelle der sonst üblichen Sättigungsbeilagen.



Zum Beispiel

- mit viel gesundem Öl
- nach Lust und Laune mit Käse, Avocado, Thunfisch, Schinken oder Hühnchen

Knabbern und Süßes

Viele mögen es kaum glauben, aber eine ketogene Ernährung muss nicht mit dem Verzicht auf süße Leckereien einher gehen. Ganz im Gegenteil, es gibt eine Vielzahl leckerer Alternativen an Schokolade, Torten und Deserts bis hin zum Eis. Entscheidend ist der Einsatz von Erythrit als Ersatz für gewöhnlichen Zucker und die Verwendung kohlenhydratarmer Mehle wie Mandelmehl bei jeglichem Gebäck.

Zuckerersatz Erythrit

Erythrit ist die Zuckeralternative bei einer ketogenen Ernährung. Es ist zu etwa 70 Prozent so süß wie Zucker, sieht genau so aus und kann gleichwertig verarbeitet und eingesetzt werden. Erythrit, welches chemisch gesehen zu den Zuckeralkoholen gehört, kann vom menschlichen Körper nicht abgebaut werden und liefert daher beinahe keine verwertbare Energie. Entsprechend beeinflusst Erythrit weder den Blutzucker- noch den Insulinspiegel. Es ist auch unter den Namen Erythritol und Sukrin bekannt und entweder kristallin oder als Puder-Erythrit erhältlich.



Zum Beispiel

- Xucker light
- enerBiO Erythrit
- Borchers Erythrit

Schokolade

Nein, du musst nicht auf Schokolade verzichten, ganz und gar nicht. Inzwischen gibt es immer mehr Hersteller, die Schokoladen, Riegel und Pralinen mit dem keto-freundlichen Zuckerersatz Erythrit herstellen. Diese haben anfangs für manche einen leicht kühlen Geschmack auf der Zunge, später fällt das aber kaum noch auf. So steht einem unkomplizierten und gleichzeitig viel gesünderem Nachen nichts im Weg. Gelegentlich musst du beim Einkauf aber aufpassen, auch wenn auf manchen Produkten Keto drauf steht, sind die, die als Zuckeralternative auf Maltit statt auf Erythrit setzen, nicht geeignet, da Maltit zum Teil vom Körper verstoffwechselt wird.



Zum Beispiel

- Schokoladen von Sooper Good, Dr. Almond und Simply Keto
- verschiedene Riegel und Schokoladen von NEOH



Torte, Kuchen & Gebäck

Der Kaffeetisch muss zum Glück auch nicht leer bleiben. Im Internet wirst du wunderbar leckere Keto-Rezepte für jede erdenkliche Art von Torten, Kuchen, Waffeln und Keksen finden. Für Kuchen und Gebäck wird dabei oft auf zum Beispiel Mandelmehl gesetzt, welches nur sehr wenige Kohlenhydrate enthält. Und du glaubst gar nicht, wie lecker ein Torte schmeckt, bei der als Boden Bitterschokolade, Erythrit, Butter und Mandelstückchen (geschmolzen und anschließend im Kühlschrank gekühlt) verwendet wurde. Und wenn du es einfacher haben willst, gibt es auch hier eine Vielzahl fertiger Backmischungen für Kuchen, Kekse und Waffeln.



Zum Beispiel

- Mandelmehl in angepassten Rezepten verwenden
- Tortenboden aus Bitterschokolade, Butter und Mandelstückchen
- Konzelmanns Schoko Kuchen Lower Carb
- Kuchenzauber Backmischung von Dr. Almond
- FeelingOK Cantucci

Eis & Deserts

Die süßen Leckereien nehmen kein Ende. Durch die Verwendung von Erythrit in zum Beispiel Naturjoghurt, Schlagsahne oder Quark zusammen mit kohlenhydratarmem Beerenobst kannst du viele verschiedene Deserts zaubern. Oder hast du Lust auf Eis? Dann nimm ein Becher Schlagsahne, schlage die Sahne steif und fügt neben etwas Erythrit je nach Vorliebe ein paar Beeren, Kakao oder auch Nussmus hinzu. Anschließend fertig in Schüsselchen portioniert für ca. 2 Stunden ins Tiefkühlfach, so dass es noch nicht ganz durchgefroren ist, wenn du es genießen willst. Sollte es doch zu hart sein, dann lass es einfach 15 Minuten stehen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.



Zum Beispiel

- Naturjoghurt, Quark oder Schlagsahne mit Erythrit und Beerenobst
- geschlagene Sahne mit Zutaten nach Wahl zu Eis machen

Käsechips, Gemüsechips & Proteinchips

Bei Chips liegt der Ersatz nicht ganz so nah, schließlich sind diese aus Kartoffeln hergestellt. Wenn du nur wenige essen möchtest, sind Gemüsechips eine gute Alternative. Richtig lecker und ketogeeignet sind aber Käsechips. Nimm dazu einfach Butterkäse in Scheiben, lege sie in Stückchen auf ein Blech mit Backpapier, würze nach Bedarf und schiebe alles für knapp 20 Minuten in den anfangs noch kalten und auf 180°C eingestellten Backofen, bis sie anfangen goldbraun zu werden. Du wirst sie lieben. Willst du nur einfach eine Tüte aufmachen, so gibt es auch fertige ketogeeignete Proteinchips von spezialisierten Anbietern.



Zum Beispiel

- Gemüsechips
- Käsechips
- Konzelmann's Protein Chips BBQ Lower Carb
- Konzelmann's Protein Nachos Bacon Lower Carb



Und sonst so

Es gibt natürlich noch viele weitere Situationen, in denen sich etwas ändern wird. Aber auch hier muss es deshalb nicht schlechter werden. Sei es im Restaurant, bei einem schnellen Happen unterwegs oder einem gemütlichen Abend mit ein paar Cocktails. Und wenn du dich bei letzterem neben der zuckerfreien auch für die alkoholfreie Variante entscheidest, kannst du es dir ganz ohne gesundheitliche Bedenken und schlechtem Gewissen gut gehen lassen.

Unterwegs

Bist du unterwegs und willst schnell etwas essen, kann es schon schwieriger werden. Schließlich sind in dem an jeder Ecke angebotenen Fast-Food in der Regel sehr viele Kohlenhydrate enthalten. Aber auch hier wirst du fündig. Wie wäre es mit einer Dönerbox, nur mit Fleisch und Salat? Oder ein paar Chickenwings? Habst du Lust auf einen Burger, kannst du auch einfach ein Ketobrötchen dabei haben und gegen das wabbelige Burgerbrötchen austauschen. Auch hier hilft es, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen und kreativ zu werden. Und zur Not schmeckt die Bratwurst auch mal ohne Brötchen.



Zum Beispiel

- Dönerbox nur mit Fleisch und Salat
- Chicken-Wings
- Brötchen beim Burger austauschen
- Bratwurst ohne Brötchen

Essen gehen

Auch wenn du gemütlich in einem Restaurant sitzt und die Karte studierst, musst du nicht verzweifeln. Meistens ist das Personal sehr hilfreich und geht auf deine Wünsche ein. Bestell dir einfach ein Gericht ohne die Sättigungsbeilage, eventuell mit einer größeren Gemüseportion, einem zweiten Gemüse oder zusätzlichem Salat. Generell ist die Salatkarte oft gut geeignet, um je nach Vorliebe mit unterschiedlichen großen Salaten satt zu werden. Manchmal stehen auch geeignete Suppen zur Auswahl.



Zum Beispiel

- Beilagen weglassen
- mehr Gemüse oder Salat
- Salatkarte als Alternative
- geeignete Suppen

Cocktails und Alkohol

Mit Keto musst du nicht auf Alkohol verzichten, so du denn überhaupt willst. Hier kommt es hauptsächlich auf die Menge an, wobei süße Liköre natürlich tabu sind. Mischst du dir selber Cocktails, dann nimm Erythrit statt Zucker und für den Geschmack nur kohlenhydratarme Säfte wie Sanddornsaft. Für Liebhaber von Gin-Tonic gibt es Tonic inzwischen zum Glück auch in der Zero-Variante. Und habt du schon einmal alkoholfreien Gin probiert? Zusammen mit Tonic-Zero ein Genuß ohne jegliches schlechtes Gewissen.



Zum Beispiel

- Erythrit statt Zucker
- kohlenhydratarme Säfte wie Sanddornsaft
- zuckerfreie Getränke als Grundlage
- Siegfried Wonderleaf alkoholfreier Gin



Bezugsquellen

Auch wenn es zunehmend besser wird, wirst du viele der vorgestellten Alternativen nicht im Supermarkt um die Ecke finden. Aber das ist heute zum Glück kaum mehr ein Problem, denn der nächste Online Shop ist meist nur einen Klick entfernt. Und da haben sich in den letzten Jahren einige spezialisierte Anbieter etabliert.

Konzelmann's

Konzelmann's Original vertreibt und entwickelt als Lower-Carb Manufaktur eine Vielzahl eigener und fremder Produkte, die das Leben mit Keto vereinfachen. Die Produktpalette reicht von Backmischungen, Müslis, Aufstrichen, Teigwaren bis hin zu Schokolade, Snacks sowie allen Produkten von Fooditalia (FeelingOK).

Simply Keto

Auch bei Simply Keto findet ihr eine große Auswahl eigens entwickelter Produkte, die das Ketoherz höher schlagen lassen. Neben vielen verschiedenen Backmischungen gibt es aber auch Süßigkeiten, Alternativen für Reis und Pasta oder fertig zubereitete Gerichte im Glas und jede erdenkliche Art von Zutaten die ihr in eurer Küche benötigen werdet.

KETOFAKTUR

Die KETOFAKTUR vertreibt einer Vielzahl eigener speziell für die ketogene Ernährung entwickelte Produkte. Dazu gehören verschiedenste Backmischungen für Brote, Kekse oder Waffeln. Aber auch Porridges sowie fertige Kekse und Schokoladen in den erdenklichsten Varianten gehören zum Angebot einer der Pioniere für Keto-Produkte in Deutschland.

Dr. Almond

Dr. Almond entwickelt und vertreibt seit vielen Jahren eigene ketofreundliche Produkte. Dazu gehören Backmischungen für Brote, Kuchen, Gebäck oder Pizza ebenso wie eine Vielzahl an Schokoladen, Pralinen und süßen Aufstrichen. Nützliche Zutaten und Hilfsmittel runden das Angebot ab.

Supermarkt

Dort bekommt ihr natürlich jede Art Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Öle oder Nüsse. Der Vorteil ist, das ihr hier auf unverarbeitete Nahrungsmittel setzen könnt. Und wenn ihr etwas genauer schaut, so werdet ihr auch in normalen Supermärkten immer mehr spezielle Produkte finden, die euch bei einer ketogenen Ernährung unterstützen, von Erythrit über zuckerfreie Getränke bis hin zu speziellen Marmeladen oder Konjak-Nudeln.

Amazon

Aber auch bei Amazon als riesigem Versender gibt es immer mehr spezielle Produkte oder einzelne Zutaten für eure ketogene Ernährung. Und den Spiralschneider für die eigenen Zucchini-Nudeln gibt es natürlich auch.

