

11 erhebliche gesundheitliche Vorteile der ketogenen Ernährung

MEDIZINISCH ÜBERPRÜFT VON / DR. NASHA WINTERS, ND, FABNO

IN DIESEM ARTIKEL:

- [1. Gewichtsverlust](#)
- [2. Reduzierter Appetit](#)
- [3. Entzündung](#)
- [4. Cholesterin](#)
- [5. Diabetes und Blutzuckerkontrolle](#)
- [6. Blutdruck](#)
- [7. Herzgesundheit](#)
- [8. Gehirngesundheit](#)
- [9 Akne](#)
- [10. Migräne](#)
- [11. Krebsbehandlung](#)
- [Das letzte Wort](#)

Die ketogene Diät ist in so vielen Bereichen der Gesundheit und Medizin als vorteilhaft bekannt, dass es wichtig ist, ein klares Verständnis davon zu bekommen, wofür und wie sie am besten eingesetzt wird. Deshalb haben wir eine Einführung zu den gesundheitlichen Vorteilen der ketogenen Ernährung zusammengestellt. Von Gewichtsverlust über verminderten Appetit und reduzierte Entzündungen bis hin zu verbesserter Herz-Kreislauf-Gesundheit ist die ketogene Diät weit mehr als eine Diät zum schnellen Abnehmen. Tatsächlich handelt es sich eher um eine Änderung des Lebensstils, deren Vorteile weitaus größer sind als das bloße gute Aussehen im Badeanzug. Also, was haben Sie davon? Lesen Sie weiter, um es herauszufinden.

1. Gewichtsverlust

Gewichtsverlust ist wahrscheinlich der am häufigsten genannte Gesundheitsvorteil der ketogenen Ernährung und sollte nicht übersehen werden. Mit Keto ist eine Gewichtsabnahme aus einem einfachen Grund real und effektiv: Sie hilft Menschen bei der Umstellung von einer kohlenhydratreichen Diät mit Kohlenhydratverbrennung auf eine fettreiche Diät mit Fettverbrennung. Eine kohlenhydratreiche Ernährung führt zu Blähungen, Gewichtszunahme und schlechter Gesundheit und ist auf Kohlenhydrate zur Energiegewinnung angewiesen. Eine fettreiche, eiweißarme und sehr kohlenhydratarme Diät zügelt Ihren Appetit, ermöglicht Ihnen, satt zu essen, und verbrennt Fett aus Ihrem Körper und Ihren Nahrungsmitteln zur Energiegewinnung.

Egal, ob Sie fit, etwas außer Form oder fettleibig sind, eine ketogene Diät kann Ihnen nicht nur dabei helfen, Ihr Zielgewicht durch eine Diät zu erreichen oder zu halten; Es kann Ihre Risikofaktoren für Krankheiten und Störungen im Zusammenhang mit Fettleibigkeit reduzieren, darunter Diabetes, Herzerkrankungen, Schlaganfall und bestimmte Krebsarten. (Wir werden später in diesem Artikel mehr darüber sprechen.)

Der beste Teil? Sie müssen nicht hungern, um dorthin zu gelangen. Bei einer Keto-Diät können Sie sich mit sättigenden Lebensmitteln voller guter Fette satt essen, was einen fettverbrennenden Stoffwechselprozess auslöst, der als Ketose bezeichnet wird. Sobald sich Ihr Körper akklimatisiert hat, führt dies zu mehr Energie und der Fähigkeit zu körperlicher Aktivität.

Leben. Man isst, dann ist man satt ... für lange Zeit! Sobald sich Ihr Körper an die Diät gewöhnt hat, arbeitet er effizienter, verbrennt die Fette in Ihrer Nahrung und Ihrem Körper und begibt sich nie mehr auf den wilden Ritt, der aus den Höhen und Tiefen einer kohlenhydrat-/zuckerreichen Diät besteht. Ohne Zuckerspitzen und -abstürze verschwinden Heißhungerattacken und Sie fühlen sich zufrieden.

Warum, fragen Sie sich? Ist keine Kalorie, nur eine Kalorie. Die Antwort ist nein. Hier ist der Grund:

Wie wir oben erwähnt haben, ist die ketogene Diät sehr kohlenhydratarm, mäßig proteinarm und fettreich. Aber es ist spezifischer. Bei einer Keto-Diät isst man jeden Tag nach Maß [macronutrients](#) („Makros“) oder die Gesamtmenge an Kalorien aus Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten, die Sie pro Tag zu sich nehmen sollten, basierend auf Ihrer Größe, Ihrem Gewicht, Ihrem Aktivitätsniveau, Ihrem Alter und Ihren Zielen. Aber nicht alle Makros sind gleich. Jeder hat eine bestimmte Menge an [Energie oder Kalorien](#):

- Kohlenhydrate haben 4 Kalorien pro Gramm
- Protein hat 4 Kalorien pro Gramm
- Fett hat 9 Kalorien pro Gramm

Offensichtlich sind Fette sättigender (sie sorgen dafür, dass Sie sich länger satt fühlen), weil sie Ihnen die gleiche Energie pro Gramm liefern wie Proteine und Kohlenhydrate zusammen!

Das ist nicht der einzige Grund, warum Ihr Appetit bei einer Keto-Diät reduziert wird. Wie wir bereits erwähnt haben, verspüren Sie in der Ketose im Allgemeinen nicht mehr die Höhen und Tiefen des Blutzuckerspiegels– und die daraus resultierenden Heißhungerattacken– wie bei einer kohlenhydratreichen Diät. In diesem Fall Hormone [Insulin, Cholecystokinin, Ghrelin und Leptin](#), spielen eine große Rolle bei der Hungerlosigkeit, da sie das Sättigungsgefühl beeinflussen.

Es hat sich gezeigt, dass Ketose Ghrelin (einen starken Appetitanreger) unterdrückt. Tatsächlich in einem [Studie](#) Während die Teilnehmer acht Wochen lang auf eine ketogene Diät gesetzt und dann wieder auf eine Standarddiät umgestellt wurden, kam es bei Teilnehmern in Ketose zu einer Verringerung der zirkulierenden Konzentrationen mehrerer Hormone und Nährstoffe, die den Appetit beeinflussen.

3. Entzündung

Eine Entzündung ist die natürliche Immunantwort des Körpers, die bei der Heilung und Bekämpfung von Infektionen hilft. Zu viele und anhaltende Entzündungen können jedoch zu unangenehmen Symptomen wie Schmerzen, Gelenksteifheit, Schwellungen, Müdigkeit und akuterer physiologischen Folgen führen.

Wenn Sie sich ketogen ernähren und sich regelmäßig in der Ketose befinden, produziert Ihr Körper Ketone, insbesondere BHB (β -Hydroxybutyrat), eine stark entzündungshemmende Chemikalie. BHB hilft, die Entzündungswege (NF- κ B und COX-2) zu hemmen und aktiviert auch die AMPK (AMP-aktivierte Proteinkinase) Signalweg, der bei der Hemmung der entzündlichen NF- κ B-Signalwege hilft. Darüber hinaus wurde gezeigt, dass BHB durch die Hemmung des COX-2-Enzyms ähnliche Wirkungen wie Schmerzmittel wie NSAIDs zeigt.

Ein anderer [Der entzündungshemmende Einfluss liegt in der ketogenen Ernährung selbst](#); Die Keto-Diät trägt dazu bei, den Verzehr von entzündungshemmenden Lebensmitteln wie Eiern, Olivenöl, Kokosöl, Avocados und anderen Lebensmitteln mit hohem Omega-3-Gehalt zu fördern, die alle für ihre entzündungshemmende Wirkung bekannt sind. Der Diätplan fördert außerdem den Verzicht auf entzündungsfördernde Lebensmittel. Nicht sicher, welches welches ist? Sehen Sie sich unsere Listen unten an, die einige beliebte entzündungshemmende und entzündungsfördernde Lebensmittel enthalten.

Entzündungshemmende Lebensmittel

- Eier
- Olivenöl
- Kokosöl
- Avocados
- Fetthaltiger Fisch
- Spinat
- Blumenkohl
- Brokkoli
- Blaubeeren
- Knochenbrühe
- Knoblauch

- Mutter



Entzündungsverursachende Lebensmittel

- Verarbeitete Lebensmittel
- Raffinade
- Grains
- Obst
- Stärkehaltiges Gemüse
- Omega-6
- Verarbeitete Öle (Raps, Mais, Distel)
- Limonade

4. Cholesterin

Wenn Menschen an eine fettreiche Ernährung denken, denken sie fast sofort an einen hohen Cholesterinspiegel. Dies ist eine vernünftige Reaktion, wenn man bedenkt, dass uns seit Jahren gesagt wird, dass die fettarme Ernährung herzgesund ist, die fettreiche Ernährung jedoch nicht. Doch immer mehr Untersuchungen zeigen, dass Fett nicht zu befürchten ist, sondern vielmehr der Sündenbock für die wahren Übeltäter von Herz-Kreislauf- und Fettleibigkeitsproblemen unter den Amerikanern von heute ist: verarbeitete Kohlenhydrate und eine zuckerreiche Ernährung.

Bei einer ketogenen Ernährung kommt es bei vielen Menschen zu einer Senkung des Gesamtcholesterins, einer Senkung der Triglyceride usw. [Anstieg des HDL](#). Obwohl es bei manchen Menschen bei einer ketogenen Diät zu einem Anstieg des Cholesterins kommen kann, ist bei diesen Menschen wahrscheinlich auch ein Anstieg zu verzeichnen, da ein schneller Gewichtsverlust, sei es Wasser oder Körperfett, zu einem vorübergehenden, kurzfristigen Anstieg des LDL-Cholesterins führen kann. Daher wird oft empfohlen, sechs Monate nach Beginn einer ketogenen Diät zu warten, um Ihre Lipidwerte zu testen, oder zu warten, bis der Gewichtsverlust nachlässt.

Wir haben hier mehrere Artikel und Videos, die tiefer in den Zusammenhang zwischen Cholesterin und Keto-Diät eintauchen:

- [Was ist oxidiertes LDL-Cholesterin?](#)
- [Erhöht Keto den Cholesterinspiegel?](#)
- [Lernen Sie Dave Feldman und Cholesterin Code kennen](#)
- [Die Keto-Diät und Cholesterin: Die Fakten verdauen](#)

5. Diabetes und Blutzuckerkontrolle

Da Sie bei einer Keto-Diät auf Zucker und die meisten Kohlenhydrate verzichten, ist es nicht schwer zu verstehen, warum sie sich hervorragend für die Blutzuckerkontrolle eignet. Je weniger Zucker und Kohlenhydrate Sie essen, desto weniger Zucker befindet sich in Ihrem Blutkreislauf. Aus diesem Grund bemerken die meisten Menschen nach Beginn einer Keto-Diät fast sofort einen Rückgang ihres Blutzuckers. Tatsächlich sind die Auswirkungen so unmittelbar, dass Diabetikern, die mit einer ketogenen Diät beginnen, empfohlen wird, mit ihrem Arzt zusammenzuarbeiten, damit sie ihre Medikamente nach Bedarf anpassen können, während ihr Glukosespiegel niedriger und stabiler wird.

Wenn Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel mit hohem glykämischen Index zu sich nehmen, kommt es unmittelbar nach dem Essen zu einem Anstieg des Blutzuckers, gefolgt von einem anschließenden Abfall des Blutzuckers. Bei einer ketogenen Diät reduzieren Sie Ihre Zucker- und Kohlenhydrataufnahme und verhindern so auf natürliche Weise, dass Ihr Blutzuckerspiegel drastisch ansteigt und sinkt. Wenn Sie Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index zu sich nehmen, kommt es immer noch zu einem leichten natürlichen Anstieg des Blutzuckerspiegels, die Schwankungen des hohen und niedrigen Glukosespiegels einer kohlenhydratreichen Diät treten jedoch nicht auf.

Außerdem entziehen Sie, wie bereits erwähnt, Ihrem Körper durch die Reduzierung Ihrer Kohlenhydrate die Glukosespeicher, sodass Ihr Körper beginnt, Fette anstelle von Kohlenhydraten/Glukose als Brennstoff zu verwenden. Dies führt dazu, dass Ihr Insulinspiegel sinkt, da Ihr Körper nicht mehr die Aufgabe hat, viel Zucker zu verwalten.

Sogar Leute mit [Insulinresistenz profitiert von der ketogenen Diät](#). Bei einer Insulinresistenz reagiert Ihr Körper nicht so auf Insulin, wie er sollte. Dies führt häufig zu einem höheren Blutzuckerspiegel und kann im Laufe der Zeit zu Diabetes führen und das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen. Studien, die Teilnehmern mit Diabetes folgten, die eine ketogene Diät einführten, zeigten, dass die Teilnehmer drastische Veränderungen erlebten [Ermäßigungen](#) in ihren blutzuckersenkenden Medikamenten und dem Nüchtern-glukosespiegel.

6. Blutdruck

Jeder mit hohem Blutdruck wird das zu schätzen wissen [positive Blutdruckkontrolle](#) das resultiert aus einer Keto-Diät.

vergleichbare Gewichtsverlust und Triglycerid-Ergebnisse wie Probanden, die eine fettarme Diät befolgten ~~und~~ erhielten ein Medikament zur Gewichtsreduktion. Darüber hinaus sank der systolische Blutdruck in der ketogenen Gruppe (was sich positiv auf die Senkung des Bluthochdrucks auswirkt), während er bei den Teilnehmern, die eine fettarme Diät bzw. eine medikamentöse Diät einnahmen, anstieg.



7. Herzgesundheit

Der Begriff „Herzgesundheit“ ruft Bilder eines kleinen Herzsymbols hervor, das auf Vollkornprodukten und Cerealien erscheint und für Kohlenhydrate/fettarme Lebensmittel wirbt. Tatsächlich hat sich jedoch gezeigt, dass eine kohlenhydratarme und fettreiche Ernährung drastische Auswirkungen hat [Verbesserung der Biomarker](#) mit Herzerkrankungen verbunden.

In einer aktuellen Studie einer Gruppe von Normalgewichtigen *normolipidämisch* Männer (Männer mit normalen Lipidwerten im Blut), die sechs Wochen lang einer ketogenen Diät unterzogen wurden, 22 von 26 Biomarkern für das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen [deutlich verbessert](#).

Während bei manchen Menschen bei einer Keto-Diät ein geringfügiger Anstieg des LDL-Cholesterins zu verzeichnen ist, wird mittlerweile vermutet, dass LDL nicht der entscheidende Faktor für die Herzgesundheit ist, von dem früher angenommen wurde, dass es ihm gelingt. Tatsächlich zeigen aktuelle Forschungsergebnisse, dass LDL nur ein sehr kleiner Teil des Puzzles ist; in einem 2.7-jährigen randomisierten [Studie](#) Betrachtet man den Einfluss der Mittelmeerdiät auf Menschen, die zuvor einen Herzinfarkt erlitten hatten, konnte eine deutlich dramatische Verringerung der Zahl wiederholter Herzinfarkte und der Gesamtmortalität festgestellt werden. Am bemerkenswertesten war, dass es keinen Unterschied in den LDL-Veränderungen zwischen den beiden Gruppen gab.

Es ist mittlerweile allgemein bekannt, dass die Partikelgröße von LDL eine größere Rolle bei der Bestimmung der Risiken für die Herzgesundheit spielt. Zirkulierende LDL-Partikel sind tatsächlich recht unterschiedlich groß, und kleinere, dichtere Partikel (die proportional weniger Triglyceride enthalten) sind es [verbunden mit Gefäßschäden und Herzerkrankungen](#).

Tatsächlich kam es in einer kürzlich durchgeführten Studie mit Teilnehmern einer ketogenen Diät, bei der der LDL-Wert anstieg, zu einer Verschiebung der Partikelgröße; Die durchschnittlichen Partikel nahmen zu, während die kleinen, dichten Partikel, die mit Gefäßschäden verbunden sind, drastisch abnahmen.

8. Gehirngesundheit

[Das Gehirn liebt Keto genauso wie das Herz](#). Die ketogene Diät wurde ursprünglich 1924 in der Mayo Clinic als therapeutische Behandlung zur Behandlung neurologischer Erkrankungen, insbesondere epileptischer Anfälle, eingeführt. In einer randomisierten klinischen Studie begannen Forscher mit der ketogenen Diät bei pädiatrischen Patienten, die unter zwei oder mehr wöchentlichen Anfällen litten, während sie Medikamente gegen Anfälle einnahmen. Innerhalb von drei Monaten nach Beginn der Diät kam es bei 34 Prozent der Teilnehmer zu einem Rückgang der Anfälle um 90 Prozent!

Aber die Forschung hört nicht bei der Epilepsie auf. In den letzten Jahren wurde begonnen, die ketogene Diät als ergänzende Intervention bei verschiedenen neurologischen Erkrankungen zu untersuchen. Und während viele Wissenschaftler im neurologischen Bereich behaupten, dass das Gehirn Glukose gegenüber Ketonen bevorzugt, verliert das Gehirn mit der Zeit (mit zunehmendem Alter) seine Fähigkeit, sich effizient allein mit Glukose zu versorgen. Hier kommen Ketone ins Spiel.

Ketone sind ein natürliches neuroprotektives Antioxidans, das nachweislich verhindert, dass schädliche reaktive Sauerstoffspezies das Gehirn schädigen. Ketone steigern nachweislich die Effizienz und Produktion der Mitochondrien, was dazu beiträgt, Gehirnzellen vor Schlaganfällen und neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson zu schützen.

Schließlich hat sich gezeigt, dass eine ketogene Diät dabei hilft, Glutamat (einen dominanten Neurotransmitter in unserem Gehirn) zu regulieren, der bei Überstimulation Nervenzellschäden verursachen kann.

Während ein Großteil der Forschung rund um die ketogene Ernährung und das Gehirn noch in den Kinderschuhen steckt, sind die durchgeführten Forschungsarbeiten vielversprechend und zeigen, dass weitere Untersuchungen erforderlich sind, um den Umfang der Vorteile und klinischen Anwendungen vollständig zu verstehen.

Hier finden Sie weitere Artikel und Videos zu diesem Thema auf unserer Website:

- [Die ketogene Diät bei neurologischen Erkrankungen](#)
- [Keto zur Behandlung und Vorbeugung von Alzheimer](#)
- [Keto hat eine lange Geschichte in der Behandlung von Epilepsie](#)
- [Wie die ketogene Diät die geistige Leistungsfähigkeit steigert](#)

9 Akne

Während die Genetik eine große Rolle bei Akne spielt, wurde vermutet, dass eine ketogene Ernährung zur Verbesserung der Hautreinheit beitragen kann.

[polyzystisches Ovarialsyndrom](#)). Frauen leiden darunter [PCOS](#) leiden oft unter Insulinresistenz, Hormonstörungen, Müdigkeit, unerwünschter Behaarung, Unfruchtbarkeit und Akne. Aktuelle Studien haben die ketogene Diät und kohlenhydratarme Diäten bei Frauen mit PCOS untersucht und festgestellt, dass dies möglich ist [ihren Insulinspiegel senken](#), und ihre Körpermasse reduzieren.

Aber wie lässt sich das auf Akne übertragen? Also, [eine aktuelle Studie](#) In einer Studie, in der Forscher die Vorteile einer Diät mit niedrigem glykämischen Index bei Akne untersuchten, zeigte sich, dass das körperliche Erscheinungsbild von Akne mit sinkendem Insulinspiegel abzuschwächen schien. Darüber hinaus hilft Keto, wie wir oben besprochen haben, nachweislich gegen Entzündungen, was wiederum dazu beiträgt, die mit Akne verbundenen Entzündungen (rote und geschwollene Pusteln) zu lindern.

10. Migräne

Migräne, eine wiederkehrende Form von Kopfschmerzen, die starke Schmerzen verursachen kann, betrifft fast 12 Prozent der Amerikaner. Deshalb sind diejenigen, die unter Migräne leiden, natürlich bereit, die meisten Lösungen auszuprobieren, um sie loszuwerden. Obwohl Migräne möglicherweise nicht der Hauptgrund für den Beginn der ketogenen Diät war, gibt es viele [Migränepatienten auf der Keto-Diät](#) haben von einem deutlichen Rückgang der Migräne berichtet, in einigen Fällen sogar von einer Migränefreiheit!

Es gibt eine Handvoll Studien, die den Zusammenhang zwischen einer ketogenen Ernährung und Migräne untersucht haben. In Eins [Studie](#) Teilnehmer der ketogenen Diätgruppe berichteten von einer Verringerung der Häufigkeit von Kopfschmerzen und des Drogenkonsums. Es wurde die Hypothese aufgestellt, dass der Erfolg durch die Verbesserung des mitochondrialen Stoffwechsels des Gehirns durch Keto und die hemmende Wirkung auf neurale Entzündungen und kortikale Ausbreitungsdepression beeinflusst werden könnte. Ketogene VLCD (sehr kalorienarme Diät) könnte eine vorübergehende Rolle bei der Antagonisierung des Gewichtsanstiegs spielen, einer häufigen Nebenwirkung bei prophylaktischen Migränebehandlungen.

Weitere Informationen zu Keto und Migräne finden Sie in unserem [Buchrezension](#) on *Kampf gegen die Migräne-Epidemie: Wie man Migräne ohne Medikamente behandelt und verhindert* und erfahren Sie mehr über die Autorin Angela Stanton, Ph.D. [hier](#).

11. Krebsbehandlung

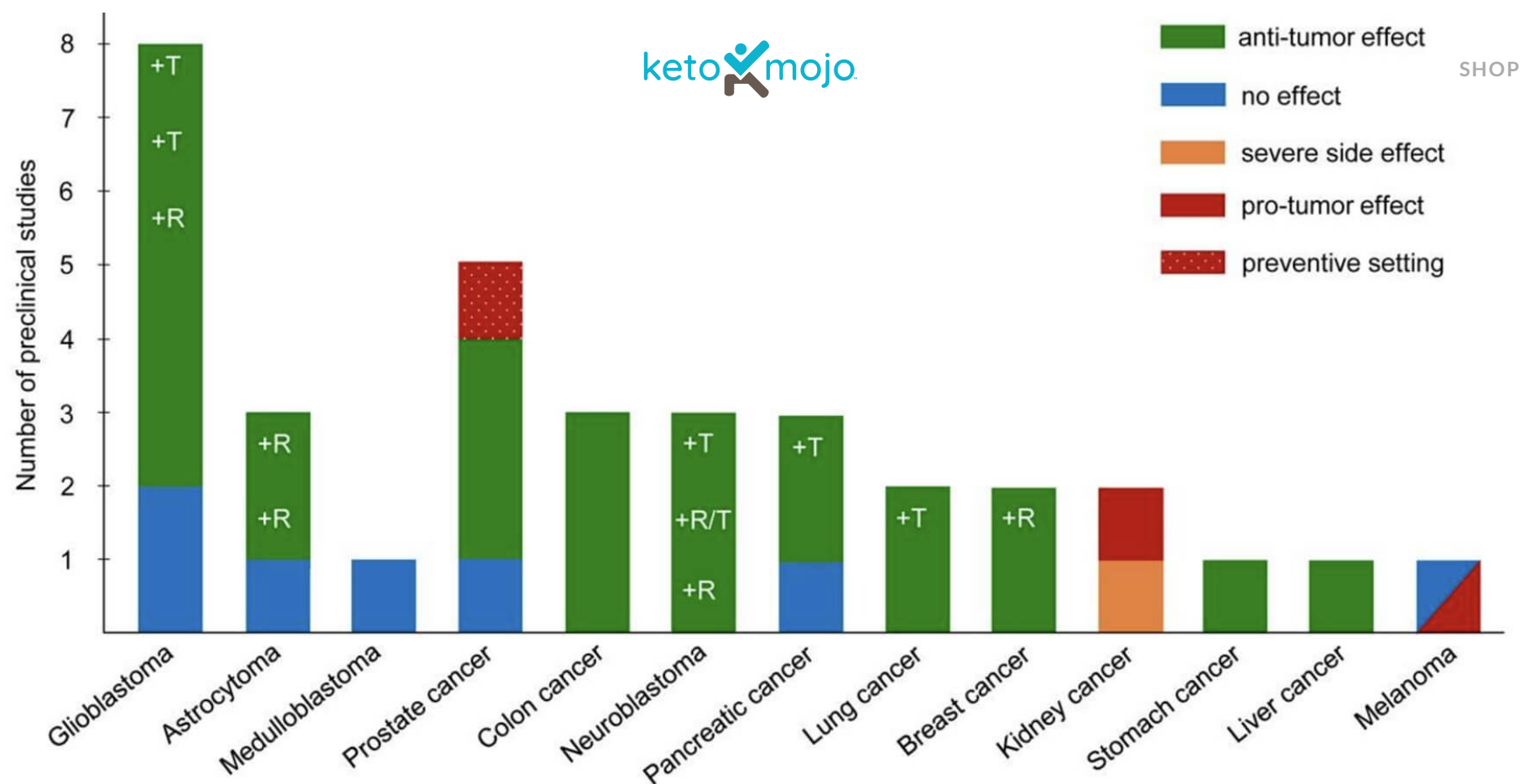
Wenn du davon hörst [Keto als Krebsbehandlung](#) Die meisten Menschen beziehen sich auf den Warburg-Effekt, bei dem Krebszellen bevorzugt die anaerobe (ohne Sauerstoff) Glykolyse zur Energiegewinnung nutzen.

Dies ist viel weniger effizient als die aerobe Glykolyse und bedeutet, dass Krebszellen einen viel höheren Bedarf an Glukose zur Energiegewinnung haben. Dies ist die Grundlage für den PET-Scan, bei dem Glukose in den Körper injiziert wird, um bei der Krebserkennung zu helfen. Da Krebs viel schneller Glukose aufnimmt als normale Zellen, verfolgt der Test die Aktivität und den Ort des Krebses im Körper, indem er feststellt, was mit der injizierten Glukose passiert.

Aber hier ist der interessanteste Teil: Einige Krebsarten sind nicht in der Lage, Ketonkörper zu verstoffwechseln. Das bedeutet, dass ein solcher Krebs nicht gedeihen kann, wenn er keinen Zugang zu Zucker zur Energiegewinnung hat. In diesen Fällen „hungert“ eine ketogene Diät die Krebszellen im Wesentlichen aus. Leider reagieren nicht alle Krebsarten gleich und der Warburg-Effekt tritt nicht bei allen Krebsarten auf.

Dennoch gibt es vielversprechende Forschungsergebnisse zur Rolle einer ketogenen Ernährung als wirksame ergänzende Intervention zur Krebsbehandlung. In Eins [Studie zum Neuroblastom](#), einer Krebsart, die am häufigsten Kinder betrifft, reduzierte die ketogene Diät das Tumorwachstum deutlich und verlängerte das Überleben der Studienteilnehmer (in diesem Fall Mäuse).

Wir sehen eine zunehmende Anzahl von [präklinische Studien](#) Bewertung der ketogenen Diät als adjuvante Therapie bei der Krebsbehandlung, entweder allein und/oder in Kombination mit einer klassischen Therapie. Neben Neuroblastomen wurden die stärksten Belege für die tumorunterdrückende Wirkung einer ketogenen Diät für Glioblastome (einen Gehirntumor), Prostata-, Dickdarm-, Bauchspeicheldrüsen- und Lungenkrebs gemeldet.



[Lesen Sie hier mehr über Krebs und Keto.](#)

Das letzte Wort

Fazit: Die ketogene Diät hat erhebliche gesundheitliche Vorteile in einer Vielzahl von Bereichen, von der metabolischen Gesundheit bis hin zur Gesundheit von Herz und Gehirn und mehr. Während die Studien weitergehen und mehr über die Reaktion des Körpers auf die ketogene Diät und darüber, wie sie für eine Vielzahl von Wellness-Initiativen genutzt werden kann, verstanden wird, wird es sicherlich noch mehr Entdeckungen über die Vorteile der fettreichen, proteinarmen und kohlenhydratarmen Diät geben ketogener Lebensstil. Unabhängig davon sollten Sie immer einen Ernährungsberater oder Ihren Hausarzt konsultieren, bevor Sie drastische Ernährungsumstellungen vornehmen.