

PureLiving100®-Gesundheitsprojekt

Bewusst wachsen – Gesund leben – Glücklich sein

Ketose messen mit Blut und Atem

Wir haben Messgeräte zur Messung des Ketoswertes mit Blut oder Atem

- **Blut-Ketonmessung (β -Hydroxybutyrat)**

Diese Messung ist am genauesten für eine ketogene Ernährungsanalyse.

Wir verwenden das Gerät von MOJO

<https://shop.eu.keto-mojo.com/en-de/products/gki-bluetooth-blood-glucose-ketone-meter-kit-promo-bundle>

Umfangreiche Infos zur Ketose

<https://keto-mojo.com/de/>

- **Atem-Aceton-Ketosemessung**

Ist relativ genau und sehr einfach zu messen.

Wir verwenden das Gerät von ACE.

ACE KetoScan mini Ketose-Test (ca. 200 €)

Ketose messen mit Urin-Ketostreifen

Urin-Ketostreifen sind okay als grober „Ja/Nein“-Check“

aber nicht besonders gut, um deine Ketose zuverlässig zu quantifizieren.

Was die Urin-Ketostreifen messen

- Sie messen **Acetoacetat** (ein Ketonkörper), der über den Urin ausgeschieden wird und nicht den wichtigsten Ketonkörper im Blut (β -Hydroxybutyrat).

Wofür sie taugen

- **Einstieg in Keto**
In den ersten Tagen/Wochen zeigen sie oft gut an, ob du überhaupt Ketone produzierst.
- **Grobtrnd**
„Mehr/weniger als gestern“ kann manchmal stimmen – aber nur grob.

Warum sie oft „unzuverlässig“ wirken

- **Hydration**
Viel trinken → Streifen wirken „negativer“, wenig trinken → „positiver“.
- **Keto-Adaptation**
Mit der Zeit nutzt der Körper Ketone effizienter und scheidet **weniger** im Urin aus → Streifen werden trotz Ketose **blasser/negativ**.
- **Tageszeit & Essen & Training**
Schwankt stark; ein einzelner Wert ist wenig aussagekräftig.

Praxis-Tipps (wenn du Urinstreifen nutzt)

- Immer zur gleichen Tageszeit testen (z. B. nachmittags/abends), nicht direkt nach extrem viel Wasser.
- **Farbe nicht „jagen“:** Dunkler heißt nicht automatisch „besser“ – oft nur „weniger verdünnt“.