ZKZ 82613 · Nummer 03 · Mai / Juni 2019 · EUR 3,50

Das Magazin für Studio-Mitglieder

shape UP fitness

Mythos Kniebeuge

Fitness gegen Einsamkeit
Neue Studie zeigt positiven Effekt

Ketogene Ernährung
Weniger Zucker macht das Leben süßer

Nach der Sportpause
So gelingt der Wiedereinstieg

Mentale Erschöpfung
Sag Nein zu Burnout

Kniebeuge: Kann man knicken?

AUTORENABDRUCK

Wunderwaffe gegen Krankheiten und Übergewicht

Ketogene Ernährung – Weniger Zucker macht das Leben süßer

Ob der Steinzeitmensch an MS (Multipler Sklerose), Krebs, Diabetes, Übergewicht und Bluthochdruck litt, darf stark bezweifelt werden. Die Gründe dafür liegen zum einen sicher an den Bewegungsumfängen von Jägern und Sammlern, zum anderen eben aber auch an ihrer Ernährung. Mit „Low Carb“ bis „No Carb“ aßen die Menschen in der Steinzeit aus heutiger Sicht schon äußerst trendy. Somit ist die sogenannte „Ketogene Ernährung“ bereits ein Thema seit es die Menschheit gibt.

Ketogene Ernährung setzt auf eine Reduktion des Kohlenhydrate-Anteils bei der Nahrungszufuhr. Zu Zeiten der Urmenschen setzte sie sich diese Ernährungsform aus dem Mangel oder, besser gesagt, aus dem Nichtvorhandensein von Kohlenhydraten durch. Heute führt der Überfluss der Kohlenhydrat-Aufnahme und den daraus resultierenden Zivilisationserkrankungen zu Ernährungsstrategien, die an die „Steinzeitdiät“ erinnern. Hierbei wird fast ausschließlich Eiweiß und Fett konsumiert. Dies wird in vielen leistungssportlichen Kreisen häufig praktiziert – aber auch generell erlebt die „Ketogene Ernährungsform“ seit geraumer Zeit, aus verschiedenen Gründen und aufgrund ihrer Vorteile eine Renaissance. War in jüngerer Vergangenheit zumeist die Reduktion von Körperfett das Motiv, so bescheinigen heute viele, von der Pharmaindustrie unabhängige neuere Studien, kurative Erfolge bei vielen Erkrankungsbildern.

Insbesondere bei neurologischen Krankheiten, wie der schon erwähnten Multiplen Sklerose, wird von der ketogenen Ernährung profitiert. Bekannt ist das Beispiel der unter anderem an der University of Iowa, USA tätigen Internistin Dr. Terry Wahls. Sie ist seit dem Jahr 2000 an MS erkrankt und entwickelte, bereits im Rollstuhl sitzend, zunächst nur für sich, eine spezielle Form der „Steinzeitdiät“. Nach einer radikalen Ernährungsumstellung sowie einem spezifischen Bewegungsprogramm kam die Krankheit bei ihr ein Jahr später zum Stillstand – sie konnte den Rollstuhl wieder verlassen! Terry Wahls ist Autorin und stellt in ihrem Buch „Multiple Sklerose erfolgreich behandeln“ ihre, das Paläo-Programm genannte, spezifische und besonders nährstoffreiche Ernährungsweise vor. Das frei übersetzte Urzeit-Programm soll nicht nur bei MS, sondern auch bei anderen Autoimmunerkrankungen helfen.

Ein anderes Beispiel: Dr. Markus Bock, Berliner Arzt und Neurowissenschaftler, konnte im Rahmen von Studien an der Berliner Charité die therapeutischen Vorteile bei kohlenhydratarmer und zugleich sehr fettreicher Ernährung bei MS-Patienten nachweisen. Und auch bezüglich anderer chronischer Erkrankungsbilder der westlichen Welt kann er auf bedeutende und mehrjährige Forschungsarbeiten verweisen.

Ketogene Ernährung – gut gegen Diabetes

Was bedeutet „Ketogen“ nun genau? Der Begriff ist abgeleitet von den sogenannten Ketonkörpern – die folgenden Ausführungen erklären deren Entstehung. Der Körper lernt bei starker Reduktion der Zufuhr an Kohlehydraten, also z. B. Hungerzuständen, Energie aus Fett, anstatt aus Kohlenhydraten zu gewinnen.

Verstoffwechselt der Körper Fett, werden spezielle, Ketonkörper genannte, Moleküle als Nebenprodukt der Fettverbrennung in den Mitochondrien der Leberzellen gebildet. Tritt das Phänomen auf, wird wenig Insulin von der Bauchspeicheldrüse benötigt, da keine Glukose zu verarbeiten ist, was etwa bei Diabetes sehr von Vorteil ist.

Durch die fehlende Glukose muss der Körper nach Alternativen für die Energiegewinnung suchen. Der Zustand der Ketose (Energie

AUTORENABDRUCK

Abb.: Lorelyn Medina / shutterstock.com

Steinzeitmenschen sind die Vorbilder in Sachen ketogene Ernährung

aus Fett) wird nach drei bis vier Tagen bei einem Konsum von unter 50 Gramm Kohlenhydraten täglich erreicht. Wird bei der beliebten „Low Carb Cost“ ein Kohlenhydrate-Anteil von ca. 30 Prozent des Gesamtnahrungsvolumens empfohlen, so setzt die „Keto Diät“ mit nur 5 bis 10 Prozent viel niedriger an! Der Anteil des Proteins ist dabei meist mit 20 Prozent und der des Fetts mit 70 bis 75 Prozent angegeben.

Zucker ist der böse Wolf im süßen Schafspelz

Kohlenhydrate setzen sich aus Zuckermolekülen zusammen – und die Nachteile eines hohen Zuckerkonsums in Bezug auf die Gesundheit sollten hinlänglich bekannt sein. Zucker ist, maßlos konsumiert, mindestens so schädigend wie das Rauchen! Wer sich mit Ernährung beschäftigt, weiß, dass lange Zeit Fett als der Übeltäter für viele Krankheiten und Übergewicht galt. Selbst viele Ernährungswissenschaftler trugen bezüglich des Fettkonsums zu einer Dämonisierung dieses Makronährstoffes bei. Heute wird, aus neueren Forschungen, Erkenntnissen und Studien schöpfend, deutlich differenzierter argumentiert. Alle haben dazugelernt. Fett ist nicht mehr Übeltäter Nummer eins. Es ist der Zucker! Inzwischen ist die Sensibilität gegenüber dem Zucker in industriell gefertigter Nahrung größer geworden. Ein Zeichen für die Achtsamkeit des Verbrauchers gegenüber dem kristallinen Stoff ist auch, dass Hersteller die Nachfrage nach „Low Carb“-Produkten bedienen und in diesem Segment auf Kundenfang gehen. So boomen beispielsweise Proteinriegel mit wenig Einfachzucker.

Zucker kann Krebs verursachen!

Es gibt gute Gründe, den Zuckerkonsum zu reduzieren, denn nicht nur bezüglich der üblichen, größtenteils gewichtsbedingten, Krankheitsbilder ist dies ratsam. Auch bei der schlimmsten Volkskrankheit,

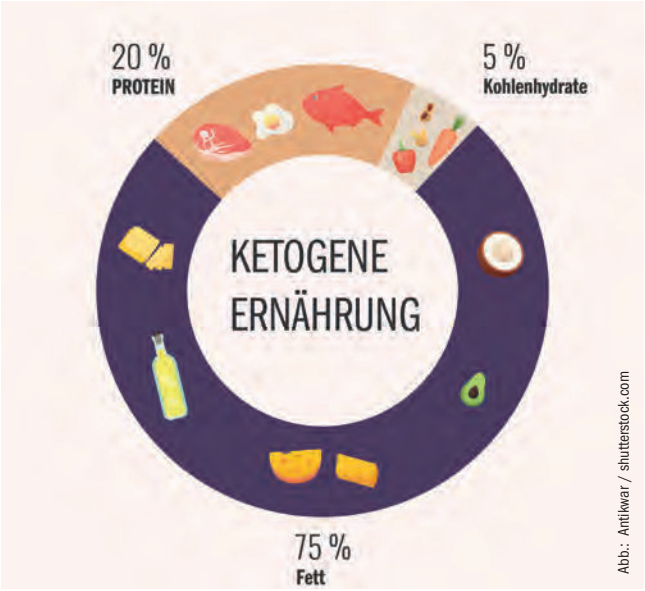

Abb.: Antikwar / shutterstock.com

Gängige Aufschlüsselung der Nahrungszusammensetzung

dem Krebs, ist die drastische Zuckerreduktion von zentraler und oft präventiver Bedeutung. Ein wichtiger Meilenstein bei der Erforschung von Krebs und dessen Ursachen war die Entdeckung des TKTL1-Gens durch den deutschen Wissenschaftler Dr. Johannes F. Coy. Seit Mitte der 1990er Jahre am renommierten Krebsforschungszentrum in Heidelberg tätig, stellte Coy mit seinen Arbeiten einen wesentlichen Zusammenhang von zuckerreicher Ernährung und der Entstehung von einigen Tumorarten und deren Metastasierung fest.

Diese Ergebnisse werden von weiteren Forschungszentren weltweit, aber insbesondere durch die John-Hopkins-Universität in den USA, gestützt und bestätigt. Das TKTL1-Gen wird in der Krebszelle

AUTORENABDRUCK

Zu hoher Zuckerkonsum ist erwiesenermaßen schädlich

aktiviert und ist quasi der Impulsgeber für krankhafte Veränderungen. Der wichtigste Treibstoff dieses Gens ist Zucker. Mit Zucker wird in den Krebszellen ein Gärungsprozess in Gang gesetzt, der das gesunde umgebende Gewebe zerstört und das körpereigene Immunsystem lahmlegt. Eine Krebszelle benötigt zwanzig- bis dreißigmal mehr Zucker als eine gesunde Zelle! Das Ziel muss sein, so Dr. Coy, mit einer kohlenhydratarmen Ernährung den vergärenden Krebszellen die Grundlage für ihr aggressives und zerstörerisches Verhalten zu entziehen.

Zucker macht Appetit auf Zucker

Kohlenhydratarme Kost wirkt präventiv, kann aber auch eine bereits bestehende Erkrankung positiv beeinflussen. Innerhalb meiner Arbeit als Personal Trainer ist es mir stets wichtig, beim Ernährungscoaching auf die Vorteile einer Konstanz des Blutzuckerspiegels und auch auf das Vermeiden dessen schnellen Abfalles nach dem Essen hinzuweisen. Denn ein schnell abfallender Blutzucker produziert zeitnah weiteren Hunger, oft den Hunger nach Zucker – ein wahrhaft kranker Kreislauf! 42 Kilogramm Zucker verbraucht jeder Deutsche im Durchschnitt pro Jahr, wie von der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ermittelt wurde. Verbrauchen ist für den Körper etwas anderes als wirklich brauchen, sei hinzugefügt. 100 Gramm Zucker bringen 400 Kilokalerien/kcal mit sich, auch das ist ein wichtiger Grund, hier Sparsamkeit walten zu lassen. Wenn es unbedingt gesüßt sein soll, kann z. B. auf Stevia, Agaven oder Ahornsirup umgestiegen werden, diese Alternativen sorgen für eine bessere Konstanz des Blutzuckers. Schokolade ist auch nicht tabu, wenn der Kakaoanteil über 70 Prozent beträgt und schon deshalb weniger Zucker enthält. Ebenfalls ist es wichtig, auf Fertigprodukte zu verzichten, weil wichtige biologische Wirkstoffe durch Verarbeitungsprozesse zerstört und durch Zucker erst schmackhaft gemacht werden – ein klassisches Beispiel dafür liefert der Ketchup.

Zucker macht nicht nur süß, sondern sauer!

Leider bringt Zucker nicht nur Süße, sondern vor allem durch die Gärungsprozesse auch Säure. Das heißt, bei zu viel Konsum ist mit einer Übersäuerung des Körpers zu rechnen. Angesichts dieser Erkenntnisse sollte es naheliegen, seinen eigenen Zuckerkonsum zu überdenken und wenn nötig zu reduzieren. Auf jeden Fall lohnt ein Blick auf die Vielzahl der Vorteile der ketogenen Ernährung im Allgemeinen und Speziellen.

Natürlich hat jede positive Wirkung, auch jene der sehr protein- und fettreichen Ernährung, Nebeneffekte. Ketogene Ernährung ist daher aus gesundheitlichen, aber auch ethischen Aspekten (Stichwort Vegetarismus) nicht für jedermann geeignet. Allgemein ist ein zu hoher Konsum von Omega-6-Fettsäuren nach wie vor ungünstig. Dass Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis zu Omega-3-Fettsäuren aufgenommen werden müssen, ist bekannt und von hoher Bedeutung. Ein gutes Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 liegt bei 2:1 bis 5:1 und sollte angestrebt werden. Dieses ist durch den hohen Konsum an gesunden pflanzlichen Fetten und Lebensmitteln mit hohem Omega-3-Anteil erreichbar. Dennoch: Zucker ist bedrohlicher als Fett und die Vorteile durch die starke Reduktion von einfachen Kohlenhydraten bei bestehenden Krankheiten sehr hoch. Mögen die Steinzeitmenschen nicht sehr alt geworden sein, mit der ketogenen Ernährung waren sie zu Lebzeiten vielleicht in vielen Bereichen sogar gesünder als so manch Gleichaltriger heute.

Autor

Robert Rode

ist Personal Trainer und Mental Coach in Berlin. Er hat jahrzehntelange Erfahrung in der Verknüpfung von progressivem körperlichen Training, spezifischer Ernährung und mentalen Techniken zur Persönlichkeitsentwicklung.

AUTORENABDRUCK