



Wer sich ketogen ernährt, der nimmt kaum Kohlenhydrate zu sich, dafür aber viel Fett: Das Ehepaar Sandra und Jörg Kircher aus Grebendorf ist ein Verfechter der Ernährungsweise, die immer mehr zum Trend wird. Selbst gebackenes Brot und selbst gemachtes Müsli gehören dazu. FOTO: EMILY SPANEL

Kaum Kohlenhydrate, viel Fett

HERBSTSERIE ERNÄHRUNG Bei der ketogenen Diät ist Zucker tabu

VON EMILY SPANEL

Grebendorf – Ob in Brot, Nudeln oder in Obst: In schier unendlich vielen Lebensmitteln stecken Kohlenhydrate. Sie gelten gemeinhin als Energielieferant Nummer eins für den menschlichen Organismus und vor allem fürs Gehirn. Wer sich aber für eine ketogene Ernährungsweise entscheidet, der reduziert die tägliche Zufuhr an Kohlenhydraten auf ein Minimum von gerade mal 20 bis 50 Gramm. Stattdessen kommen fettreiche Lebensmittel zum Zuge – von Wurst und Fleisch über Sahne, Eier und Käse bis hin zu Nüssen.

Seit nunmehr drei Jahren schwört das Ehepaar Sandra und Jörg Kircher aus dem



Fleisch statt Brot und Co.: Auf dem ketogenen Speiseplan stehen fettreiche Nahrungsmittel.

FOTO: LINO MIRGELER/DPA

Meinharder Ortsteil Grebendorf auf diese Ernährungsweise – „und die positiven Effekte auf die Gesundheit sind nicht von der Hand zu weisen“, sagt Jörg Kircher. Die streng kohlenhydratarme Diät führe nicht nur zu einer Gewichtsabnahme und einer Verbesserung der Blutwerte – sie könne sogar, sagt der Notfallsanitäter, günstige Auswirkungen auf schwere Erkrankungen haben. Wichtig hier: Eine ketogene Diät sollte immer unter strenger ärztlicher Kontrolle begonnen werden.

Die Grundidee der ketogenen Kost ist die folgende:

Bleibt die tägliche Zufuhr von Kohlenhydraten mehr oder weniger aus, dann bleibt dem Körper keine andere Wahl, als den Stoffwechsel umzustellen.

Die positiven Effekte auf die Gesundheit sind nicht von der Hand zu weisen.

Jörg Kircher

„Er sucht sich neue Energiequellen – und das ist das Fett“, erklärt Jörg Kircher. Dazu greift er zum einen die

körpereigenen Depots an. Zum anderen nutzt er die Fette, die über die Nahrung zugeführt werden. „Dabei bildet der Körper sogenannte Ketone. Sie versorgen den Körper mit Energie“, so der Grebendorfer.

„Bei der ketogenen Ernährung muss man auf rein gar nichts verzichten“, sagt Sandra Kircher. Keto-Brot, ja sogar Keto-Weingummi und -Torte sind erlaubt und lassen sich schnell und einfach herstellen. Ein Kochbuch hat Sandra Kircher mittlerweile veröffentlicht; weitere Rezeptbücher sind in Arbeit. „Mit viel Freude experimentiere ich in der Küche mit neuen ketogenen Rezeptideen“, sagt die Grebendorferin mit einem Lächeln. Praktisch vermittelt sie diese in Kochkursen – Ehemann Jörg hält passende Vorträge an der Volkshochschule Werra-Meißner in Eschwege.

Weitere Informationen gibt es auf der Internetseite des Ehepaars Kircher: ketometabolic.de. Neben Buchempfehlungen sind hier auch die aktuellen Termine für Vorträge und Kochkurse zu finden.

REZEPTIDEE

Keto-Kruste

Zutaten für ein Brot

500 Gramm Magerquark
3 Eier
100 Gramm Leinsamen dunkel, geschrotet
70 Gramm Mandelmehl
50 Gramm Weizenkleie
30 Gramm Flohsamenschalen-Mehl
1 Teelöffel Salz
1 Päckchen Backpulver

Zubereitung

Den Magerquark und die Eier in eine Rührschüssel geben und kurz verrühren. Die trockenen Zutaten dazugeben und alles zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenformen füllen, glattstreichen und zehn Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen und das Brot ca. 60 Minuten backen. Nach der Hälfte der Backzeit mit Backpapier abdecken. Das Brot auf einem Gitter auskühlen lassen.

esp

