

DIE KETOGENE DIÄT

DAS DIAETPRINZIP

Diese Diät bewirkt eine Verbrennung von Fetten im Körper, indem diese zur Hauptenergiequelle werden. Sie erlaubt einen schonenden Umgang mit den eigenen Proteinen, welche für die gute Funktion Ihres Organismus unentbehrlich sind. Zum guten Gelingen Ihrer Diät sind folgende Punkte wichtig:

- regelmäßig essen, mindestens 3 Mahlzeiten pro Tag
- Weglassen jeder Zucker- oder Kohlenhydratzufuhr (z.B. Brot, Teigwaren, Früchte) außer Zucker und Kohlenhydrate, die in einigen Gemüsen enthalten sind, aber in kleinen Mengen.
- Weglassen der Fettzufuhr (erlaubt sind pro Tag maximal 20 Gramm, sei es Öl oder Butter).
- proteinreiche Nahrungsmittel zu sich nehmen (z.B. Fleisch, Geflügel, Fisch).

Die Proteinmenge wird nach Ihrem Idealgewicht errechnet (Idealgewicht entsprechend Ihrer Größe und Geschlecht). Sie ersehen diese Zahl aus dem Anhang (Tabelle). Eine Liste der erlaubten Nahrungsmittel ist ebenfalls tabellarisch aufgeführt. Extras sollten Sie sich nur nach Absprache mit dem Arzt erlauben.

ÄNDERUNG DES STOFFWECHSELS UND KONTROLLE DES ERFOLGES

Der Einfluß dieser Diät auf Ihre eigenen Fette ist folgender: Die Stoffwechseländerung bringt Sie in den Zustand der „Ketose“, das heißt, daß die Verwendung Ihrer eigenen Fettreserven die Bildung von Ketonkörper bewirkt, welche im Urin zu Vorschein kommen. Durch Keto – Diabur (oder ähnliche Teste) wird das Vorhandensein von Ketonkörpern im Urin festgestellt, wobei diese Kontrolle täglich durchgeführt werden muß. (am besten jeden Abend). Beim Keto – Diabur Streifen sollen mindestens die Felder ++ oder +++ anzeigen (Violettfärbung).

ZUSÄTZLICHE NAHRUNGSMITTEL UND MEDIKAMENTE

Infolge Weglassen der Früchte ist die Hauptzufuhr an Vitaminen und Kalium reduziert. Diese beiden Substanzen werden zusätzlich verordnet (z.B. Berocca und Kalium je 1 Tablette pro Tag).

AUSWAHL DER NAHRUNG

Fleisch: Alle fettarmen Rindfleischstücke, Pferdefleisch, Filet, Kalbs- und Schweinefleisch. Geflügel ohne Haut (Poulet, Taubenfleisch, Truthahnfleisch). Fettarmer gekochter Schinken, Bündnerfleisch, Rind- und Truthahnfleisch geräuchert oder als Aufschnitt. Innereien und Schafskeule, Wild (Hirsch, Reh, Kaninchen, Fasan, Perlhuhn, Rebhuhn, Wildschwein).

Fisch: Alle Arten von Meeres- und Süßwasserfische, frische oder tiefgefrorene, ohne Zutaten (Ausnahme: kein Aal). Alle Krebsarten (Flusskrebs, Languste, Krabben, Crevetten und Hummer). Alle Muschel- und Weichteilarten (St. Jacques Muschel, Miesmuschel, Austern).

Käse: Gruppe A: Magerquark, Hartkäse bis 25% Fettgehalt.
Gruppe B: bis 40% Fettgehalt (Tilsiter etc.)

Eier: erlaubt.

ZUBEREITUNG DER NAHRUNGSMITTEL

Fleischstücke: grilliert, gebraten, gesotten, am Spieß.

Fische: grilliert, pochiert, im Backofen (eingewickelt in Alufolie).

Eier: hart gekocht, 3-Min. Eier, pochiert, in Form von Omeletten oder als Spiegelei/

Rührei.

Magerquark kann schmackhaft gemacht werden durch folgende Zugaben: Kräuterquark: Salz zugeben, Pfeffer, Kräuter. Paprikaquark: Salz, Pfeffer, Paprika. Tartarquark: Salz, Knoblauch, Zwiebeln, Schnittlauch, 1 Cornichon feingeschnitten. Tomatenquark: 50g feingehackte Tomaten mit dem Quark mischen, Salz und Pfeffer zugeben, ein paar Tropfen Zitronensaft. Mocca- oder Vanillequark: 1 Teelöffel lösliches Kaffeepulver (vorher auflösen in wenig Wasser) oder starken Kaffee oder Vanilleextrakt zugeben. Süßstoff nach Belieben (dieses Rezept dient speziell als Ersatz von Süßigkeiten).

GEWÜRZE (WÜRZMÖGLICHKEITEN)

Alle Gewürze, alle Kräuter, Zitrone, Essig, pikanter Senf, Knoblauch, Zwiebeln (aber nicht mehr als eine kleine Zwiebel pro Tag).

SÜSSTOFFE

Assugrin, Sucaryl, Zucrinet, Hermesetas, Aspartam (Canderel, Assugrin Gold) sei es in Pulverform, flüssig oder in Pillenform.

GETRÄNKE

Leitungswasser, Mineralwasser nature, mit oder ohne Kohlensäure, Tee, Kräutertee, Kaffee, Diätminerale (z.B. Aproz minical oder Cola light), fettfreie Fleischbouillon (z. B. Grill). Weglassen: Alle sogenannten „Diät-Nahrungsmittel“, Nahrungsmittel für Diabetiker, Tomaten – Ketchup, Nahrungsmittel welche Sorbit, Xylit oder Fructose enthalten (Ersatz Zucker).

ZUSAMMENSETZUNG DER MAHLZEITEN

1. PROTEINHALTIGE NAHRUNGSMITTEL

Sie teilen die Ihnen zugeteilte Menge Protein (siehe Tabelle) durch zehn, was die Anzahl Portionen pro Tag ergibt (z.B. 70g = 7 Portionen). Diese proteinreichen Nahrungsmittel sind für Ihren Organismus unentbehrlich und müssen in mindestens 3 Mahlzeiten verteilt konsumiert werden.

2. GEMÜSE

Als Zugabe zu den proteinhaltigen Nahrungsmitteln sind pro Tag möglich:

bis 200gr. gekochtes Gemüse der Gruppe A

(siehe Nahrungsmittelwahl)

oder bis 150gr. gekochtes Gemüse der Gruppe B.

(siehe Nahrungsmittelwahl)

zusätzlich 1 Salat (roh) der Gruppe A.

Gemüse: Gruppe A

Spargeln, Aubergine, Mangold,
Spargelkohl, Broccoli, wilde Artischocken, Sellerieblätter, Pilze,
Weißkohl, Kürbis, Rotkohl,
Blumenkohl, Gurken, Kresse,
Chicorée, Spinat, Grüner Salat,
Lattich, Rapunzel, Palmherzen,
Paprikaschoten, Radieschen,
Winterendivie, Tomaten

Gruppe B

Artischockenböden, Zuckerrüben, Rosenkohl, Rüben, Kohlrabi, Kürbis, Fenchel, grüne Bohnen, weiße Rüben, Lauch, Löwenzahn.

3. FETTWAREN UND PROTEINPORTIONEN

Sie können pro Tag essen: 20g Fett oder oder oder	=	20gr. Öl (1 Kaffeelöffel = 5g) 20gr. Butter 20gr. Margarine 40gr. Minical Margarine
Fleisch: 1Port. Protein oder oder oder oder oder oder	=	50gr. Rindfleisch, Pferdefleisch, Kalbs- und Schweinefleisch 50gr. Geflügel 50gr. Magerschinken 30gr. Trockenfleisch, getr. Rind- oder Truthahnfleisch. 100gr. Hirn 50gr. andere Innereien 50gr. Lamm-, Schafgigot, Wild.
Fisch: 1 Port. Protein oder oder oder	=	60gr. Meer- od. Süswasserfische 100gr. Muscheln 100gr. Austern (8 mittelgroße) 60gr. andere Krustentiere
Eier: 1 Port. Protein	=	2 kleine Eier
Käse: 1 Port. Protein oder	=	100gr. Käse der Gruppe A (bis 25%Fett) 50gr. Käse der Gruppe B (bis 40%Fett)
Joghurt u. Milchprodukte: <u>1/2 Port. Protein</u> oder oder	=	1,5 dl Milch (max. 1,6% Fett) 180g Joghurt nature 180g Diätaroma

ACHTUNG:

Wegen des Milchzuckergehaltes sind nur entweder die Milch- oder die Joghurtportion pro Tag einmal erlaubt (1ganze Portion)!

Kontrolle: Täglich wird mit dem Teststreifen abends die Ketose (Stoffwechsellage) im Urin gemessen. Das Resultat soll ++ oder +++ betragen (mittel- bis dunkelviolett). Falls das Resultat negativ oder nur + beträgt, ist die Diät nicht wirksam, resp. Sie nehmen zu viele Kohlenhydrate zu sich. In diesem Fall müssen Sie sich strikter an die Vorschriften halten. Jetzt wünschen wir Ihnen VIEL ERFOLG!

Bei Fragen, Unklarheiten oder Unsicherheiten rufen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne!

Dr. med. J. Fritschi
Im Noll 38, 4148 Pfeffingen
Tel: 061 756 98 88
Fax: 061 756 98 89
E- Mail: Dr.Fritschi@hin.ch

GEWICHTSTABELLE
(Idealgewicht)

<u>Frauen</u>		<i>Gramm Protein</i>	<i>Portionen</i>	<u>Männer</u>		<i>Gramm Protein</i>	<i>Portionen</i>
<i>cm</i>	<i>Kg</i>			<i>cm</i>	<i>Kg</i>		
148	44,2			157	57,1		
149	48,6			158	57,7	80	8
150	49,1			159	58,2		
151	49,5			160	58,8		
152	50,0	60	6	161	59,4		
153	50,5			162	60,0		
154	51,0			163	60,7	85	8 1/2
155	51,5			164	61,3		
156	52,0			165	61,9		
157	52,6			166	62,5		
158	53,1			167	63,1	90	9
159	53,7			168	63,9		
160	54,2	65	6 1/2	169	64,6		
161	54,8			170	65,4		
162	55,5			171	66,2		
163	56,8			172	67,0	95	9 1/2
164	56,8			173	67,8		
165	57,4			174	68,5		
166	58,0	70	7	175	69,2		
167	58,6			176	69,9		
168	59,3			177	70,7		
169	60,0			178	71,4	100	10
170	60,7			179	72,2		
171	61,4			180	73,0		
172	62,1	75	7 1/2	181	73,8		
173	62,8			182	74,6	105	10 1/2
174	63,6			183	75,4		
175	64,3			184	76,2		
176	65,0			185	77,0		
177	65,8			186	77,8		
178	66,6	80	8	187	78,6		
179	67,4			188	79,4		
180	68,2			189	80,2		
181	69,1			190	81,0		
182	69,6			191	81,8	115	11 1/2
183	70,7	85	8 1/2	192	82,6		