Keto gegen den „Müll“ im Körper?

Der Insulin-Ansatz von Dr. Annette Bosworth, übersetzt, zusammengefasst und eingeordnet.

Im englischsprachigen Podcast *The Diary of a CEO* spricht Steven Bartlett fast zwei Stunden mit der US-Internistin **Dr. Annette Bosworth** („Dr. Boz“). Sie behandelt seit über 20 Jahren chronisch kranke Patienten und setzt dabei konsequent auf die **ketogene Ernährung**. Hier das Wichtigste auf Deutsch, mit einer ehrlichen Einordnung.

Ihre Kernthese

Die meisten Menschen produzieren über Jahre zu viel **Insulin**, ohne es zu merken, weil der Blutzucker normal aussieht. Dauerhaft hohes Insulin sei der „Macher“ chronischer Krankheiten: Bauchfett, Bluthochdruck, Gelenkbeschwerden, Hirnnebel, Depression, bis hin zu Alzheimer, Parkinson und Krebs. Solange das Insulin hoch ist, werde der „Müll“ im Körper (Entzündung, Ablagerungen) nicht abgebaut. Erst wenn der Körper **Ketone** bildet, werde „der Müll rausgebracht“.

[?] Dass Insulin Krebs, Parkinson oder Alzheimer „macht“, ist so nicht belegt. Gesichert ist: Insulinresistenz und Übergewicht erhöhen das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einige Krebsarten.

Kurz erklärt: Insulin, Glykogen, Ketone

- **Insulin** bringt Zucker aus dem Blut in die Zellen. Ist alles voll, wird der Überschuss als Fett gespeichert.
- **Glykogen** ist der Zuckervorrat in Leber und Muskeln. Erst wenn er leer ist und das Insulin sinkt, verbrennt der Körper verstärkt Fett.
- **Ketone** entstehen dabei in der Leber aus Fett. Sie sind ein alternativer Brennstoff, auch fürs Gehirn. Ab etwa **0,5 mmol/l** im Blut spricht man von Ketose.

Mögliche Warnzeichen für zu viel Insulin (laut Dr. Boz)

- Zunehmender **Bauchumfang**, „Rettungsring“ in der Mitte
- **Stielwarzen** (kleine Hautanhängsel), vor allem in Achseln und Hautfalten
- **Dunkle, samtige Haut** im Nacken oder in der Ellenbeuge (Acanthosis nigricans)
- Hunger alle zwei bis drei Stunden, Leistungstiefs
- **[?] Keine Haare mehr auf den Zehen**, später an Knöcheln und Unterschenkeln. Das kann auch auf eine **Durchblutungsstörung** hindeuten und gehört ärztlich abgeklärt.

> **Im Alltag:** Bauchumfang messen (auf Nabelhöhe). Bei Männern gilt ab etwa 94 cm ein erhöhtes, ab 102 cm ein deutlich erhöhtes Risiko. Beim Arzt nach HbA1c und Nüchtern-Insulin fragen.

Ihre Empfehlungen

- **Nicht spät essen.** Eine späte Mahlzeit halte das Insulin die ganze Nacht hoch. Ab 50 lieber morgens und mittags essen, am Nachmittag aufhören. **[?]** Ihre Faustregel „ein Bissen nach 18 Uhr zählt wie zehn vor Mittag“ ist ein Bild, keine Messgröße.
- **Kohlenhydrate unter 20 g pro Tag** (gesamt, nicht „netto“) in den ersten sechs Wochen. Zum Vergleich: Ein Apfel hat etwa 15 bis 20 g.
- **Fett hoch:** Eier, Rinderbrust, Rippchen, Schweinebauch, Butter, Sardinen in Öl; Avocado ja, aber nicht in Massen.
- **Ketone messen:** am Anfang mit Urinstreifen, besser mit Blutmessgerät (Ketone und Zucker). Ihre „Dr.-Boz-Ratio“: Blutzucker (mg/dl) geteilt durch Ketone (mmol/l); unter 80 bis 100 sei gut.
- **Das „Keto-Kontinuum“ in 12 Stufen:** erst Kohlenhydrate senken, dann 16:8-Fasten, schrittweise bis 23:1 (eine Mahlzeit am Tag), zuletzt Fastenphasen von 36 bis 72 Stunden.
- **Die Sardinen-Challenge:** drei Tage nur Sardinen, so viel man will. Fett, Eiweiß, günstig und sättigend, um in die Ketose zu kommen.
- **Geduld:** Bei starker Insulinresistenz könne es bis zu zwei Wochen dauern, bis sich Ketone zeigen. Der volle Effekt auf die Muskeln brauche Monate.

Was sie sich von der Ketose verspricht

- Klareres Denken, bessere Konzentration und stabilere Laune
- Weniger Entzündung, schnellere Erholung nach dem Training
- Mehr Kraft auf lange Sicht: In einer Studie mit Soldaten sei die Leistung nach 18 Monaten Keto deutlich gestiegen. **[?]** Die genannten Zahlen (20 % bzw. fast 50 % mehr Kraft) konnte ich nicht überprüfen.
- Weniger Heißhunger: Ketone und Buttersäure (Butyrat) fördern körpereigene Sättigungshormone wie GLP-1. Das ist plausibel und teilweise belegt.

Ihre Fallgeschichten

Dr. Boz erzählt eindrückliche Einzelfälle: Ihre Mutter, deren Krebswerte unter Keto in sechs Wochen um 70 % gesunken seien; eine Patientin mit Down-Syndrom und beginnender Alzheimer-Erkrankung, die nach drei Wochen erstmals dreisilbige Wörter sprach; eine Frau, die 100 Tage lang nur Sardinen aß; Patienten, deren graue Haare wieder dunkler wurden. **[?]** Das sind **Einzelfälle, keine Studien**. Sie zeigen, was möglich sein kann, aber nicht, was bei den meisten Menschen passiert. Sie sagt selbst: Für die Vorbeugung von Alzheimer „haben wir die Forschung nicht“.

Ihre Nahrungsergänzungen

- **Magnesium** und **Omega-3** (wenn kein Fisch), **Vitamin D** (mit Sardinen oft nicht nötig)
- **Kreatin** täglich, vor allem fürs Gehirn. Hinweis: Kreatin erhöht den Kreatinin-Blutwert, ohne die Nieren zu schädigen. Den Arzt darauf hinweisen.
- **Exogene Ketone** (Ketone als Getränk) als „Starthilfe“.
- **Methylenblau** für mehr Energie im Gehirn. **[?]** Siehe Warnhinweis.

Einordnung: Was hält, was ist fraglich?

Gut belegt: Insulinresistenz ist weit verbreitet und begünstigt viele Zivilisationskrankheiten. Weniger Zucker und Weißmehl, kein spätes, üppiges Abendessen und mehr Eiweiß helfen dabei, Gewicht und Blutzucker zu senken. Die ketogene Ernährung ist medizinisch etabliert bei Epilepsie und wirkt bei vielen Menschen gut zum Abnehmen und bei Typ-2-Diabetes.

Fraglich oder nicht belegt:

- **[?]** Insulin als Hauptursache von Krebs, Parkinson, Alzheimer und Autoimmunerkrankungen
- **[?]** „Ballaststoffe sind nur zum Pupsen“ und würden die Darmschleimhaut schädigen. Die Forschung sieht Ballaststoffe überwiegend als **wichtig** für einen gesunden Darm.
- **[?]** Keto als Hilfe gegen Krebs: Es gibt Tierversuche und kleine Studien, aber keine Belege, dass Keto eine Krebstherapie ersetzt. Das sagt sie am Ende auch selbst.
- **[?]** Lange Fastenphasen (36 bis 72 Stunden) gerade für Menschen über 50, ohne ärztliche Begleitung

Wichtige Warnhinweise

- Wer **Diabetes-Medikamente** nimmt (z. B. Insulin, Sulfonylharnstoffe, SGLT2-Hemmer), darf Keto und Fasten **nur mit dem Arzt** beginnen: Gefahr von Unterzucker bzw. einer gefährlichen Übersäuerung.
- Bei Nieren-, Leber- oder Gallenerkrankungen, Gicht oder Herzerkrankungen vorher ärztlich abklären.
- **Methylenblau** kann zusammen mit bestimmten Antidepressiva ein lebensgefährliches Serotonin-Syndrom auslösen und ist bei G6PD-Mangel gefährlich. Nicht auf eigene Faust einnehmen.
- Keine Krebstherapie eigenmächtig durch eine Diät ersetzen.

Interessenkonflikte: Der Moderator ist nach eigener Aussage Miteigentümer einer Firma für Keton-Getränke, die die Sendung sponsert. Dr. Boz verkauft eigene Bücher und Kurse (*The Keto Continuum*, 21-Tage-Programm).

Mein Fazit

Dr. Boz bringt einen wichtigen Gedanken verständlich rüber: Zu viel Insulin über Jahre schadet, und wir können viel dagegen tun. Viele ihrer Aussagen gehen aber weit über das hinaus, was belegt ist. Für den Alltag heißt das: Die Richtung stimmt, die Extreme muss niemand mitmachen.

> **Im Alltag:** Abends früher und leichter essen, Zucker und Weißmehl reduzieren, bei jeder Mahlzeit Eiweiß, ab und zu Sardinen oder Hering statt Wurst. Wer richtig Keto machen oder länger fasten will: vorher mit dem Hausarzt sprechen und Blutwerte kontrollieren lassen.

Übersetzung und Zusammenfassung eines englischsprachigen YouTube-Podcasts (The Diary of a CEO mit Dr. Annette Bosworth). Persönliche Lebensgeschichte und Werbung sind nicht zusammengefasst. Mit **[?]** markierte Aussagen sind fraglich oder nicht belegt. Kein Ersatz für ärztlichen Rat.