Für Männer ab 50 · Blog

Hoffnung auf dem Teller?

Was die Psychiaterin Dr. Georgia Ede über Zucker, Ketose und die Gesundheit des Gehirns sagt – und was davon belegt ist.

Zusammenfassung eines YouTube-Interviews von Jesse Chappus mit **Dr. Georgia Ede**. Ede ist Psychiaterin aus den USA. Sie hat unter anderem an der Harvard-Universität und am Smith College Studierende betreut und das Buch „Change Your Diet, Change Your Mind" geschrieben. Ihr Schwerpunkt: Ernährung und Stoffwechsel als Weg zu besserer psychischer Gesundheit – vor allem mit der **ketogenen Ernährung** (sehr wenig Kohlenhydrate, viel Fett).

[?] *Ede vertritt sehr zugespitzte Positionen. Manche widersprechen dem, was die Ernährungswissenschaft heute weitgehend für gesichert hält – etwa zu Vollkorn, Fleisch und Mittelmeerkost. Diese Stellen sind markiert.*

[?] *= Vorsicht: Die Aussage ist fragwürdig, übertrieben oder nicht gesichert. Darunter steht kurz, warum.*
☞ *= Hier gibt es etwas zu tun – für Dich oder im Gespräch mit Deinem Arzt.*

☞ **BEVOR DU WEITERLIEST**

Wer Medikamente gegen **Bluthochdruck** oder **Diabetes** nimmt, darf nicht einfach auf eine ketogene Ernährung umstellen. Blutdruck und Blutzucker können dann gefährlich stark fallen. Das sagt Ede selbst. **Vorher mit dem Hausarzt sprechen.** Dasselbe gilt für Medikamente gegen psychische Erkrankungen.

01 / DIE GRUNDIDEE: ERNÄHRUNG ALS HEBEL FÜR DIE PSYCHE

Die Grundidee: Ernährung als Hebel für die Psyche

- Für Ede sind **Ernährung** und der **Stoffwechsel des Gehirns** die zwei stärksten Hebel für die psychische Gesundheit. In der normalen Psychiater-Sprechstunde komme das kaum vor.
- Viele Beschwerden – Niedergeschlagenheit, Ängste, Konzentrations- und Schlafprobleme, wenig Energie – hätten ihre Wurzel in falscher Ernährung.
- Ihre Botschaft an Menschen, bei denen Medikamente und Therapien nicht geholfen haben: „Hoffnung steht auf der Speisekarte."
- Weltweit nutzen immer mehr Psychiater die ketogene Ernährung, auch bei langjährigen, schweren Erkrankungen.

[?] *Die ketogene Ernährung wird in der Psychiatrie tatsächlich zunehmend erforscht. Bisher gibt es aber vor allem kleine Studien und Fallberichte. Sie ist eine mögliche Ergänzung, kein Ersatz für eine Behandlung.*

02 / WAS ZU VIEL ZUCKER IM KÖRPER ANRICHTET

Was zu viel Zucker im Körper anrichtet

- Die meisten Menschen essen drei- bis sechsmal am Tag – und dazu viel Zucker, Weißmehl, Müsli und Fruchtsaft. Dadurch bleiben **Blutzucker und Insulin** dauerhaft zu hoch.
- Ist der Blutzucker hoch, ist auch der Zucker im Gehirn hoch.
- Der überschüssige Zucker „klebt" an Eiweißen und am Erbgut und „karamellisiert" sie. Diese verklebten Moleküle funktionieren nicht mehr richtig und stören die Verständigung der Nervenzellen.
- Die Folge sind **Entzündungen** und **oxidativer Stress** (Zellschäden durch aggressive Sauerstoff-Teilchen). Beides fördert psychische Probleme.
- Ede: Statt mehr Antioxidantien zu essen, sollten wir aufhören, so zu essen, dass dieser Stress überhaupt entsteht.

> [?] *Dass dauerhaft hoher Blutzucker Eiweiße schädigt („Verzuckerung"), ist gut belegt – man misst das beim Diabetes z. B. mit dem HbA1c-Wert.*

03 / WENN DAS GEHIRN INSULINRESISTENT WIRD

Wenn das Gehirn insulinresistent wird

- Paradox: Viel Zucker im Blut bedeutet viel Insulin im Körper – aber auf Dauer **zu wenig Insulin im Gehirn**.
- Der Grund: Die Schutzschicht des Gehirns (Blut-Hirn-Schranke) wird ständig mit Insulin „bombardiert" und lässt mit der Zeit immer weniger davon durch. Sie wird insulinresistent.
- Dann hat das Gehirn viel Zucker, kann ihn aber ohne genug Insulin nicht gut nutzen. Edes Bild: Das Gehirn „schwimmt in einem Meer aus Zucker und verhungert trotzdem".
- Das entwickelt sich langsam – wie Typ-2-Diabetes über 10 bis 15 Jahre.
- Alzheimer wird deshalb manchmal „Typ-3-Diabetes" genannt. Der Krankheit gehen Jahrzehnte voraus, in denen das Gehirn Zucker immer schlechter verwertet.
- Wenn erste Gedächtnisprobleme auffallen (leichte kognitive Beeinträchtigung), habe das Gehirn laut Ede schon bis zu 25 Prozent seiner Fähigkeit verloren, Zucker zu verwerten.

> [?] *Dass das Gehirn bei Alzheimer Zucker schlechter verwertet, ist in Bildgebungs-Studien gut sichtbar. „Typ-3-Diabetes" ist aber ein Schlagwort, keine offizielle Diagnose. Die 25 Prozent sind ein Richtwert, keine feste Zahl.*

04 / FRÜHE WARNZEICHEN FÜRS GEDÄCHTNIS

Frühe Warnzeichen fürs Gedächtnis

- Die üblichen Gedächtnistests sind laut Ede zu grob, um frühe Veränderungen zu erkennen. Aber die Betroffenen merken sie selbst.
- Mögliche Hinweise:
  - Du gehst in einen Raum und weißt nicht mehr, was Du wolltest.
  - Du kannst schlechter wiedergeben, was Du gelesen oder im Film gesehen hast.
  - Dir fallen Worte nicht mehr so schnell ein, Erklären fällt schwerer.

  - Konzentrieren und Dinge erledigen kostet mehr Kraft als früher.
- Ede: Viele halten das für normales Altern. Das sei es nicht – die meisten Menschen bekommen kein Alzheimer.

> [?] *Gelegentliche Vergesslichkeit ist im Alter häufig und meist harmlos. Nicht jede Lücke ist ein Warnzeichen für Demenz.*

> ☞ **DAS KANNST DU TUN**
> Wenn Dir oder Deinen Angehörigen über Monate **zunehmende** Gedächtnisprobleme auffallen: beim Hausarzt ansprechen. Er kann Ursachen wie Schilddrüse, Vitamin-B12-Mangel, Blutzucker, Medikamente oder Depression abklären – vieles davon ist behandelbar.

05 / WARUM KETONE DEM GEHIRN HELFEN SOLLEN

Warum Ketone dem Gehirn helfen sollen

- Das Gehirn kann Fett kaum direkt als Brennstoff nutzen. Es braucht kleine, schnell verfügbare Moleküle: **Zucker (Glukose)** oder **Ketone**.
- Ketone sind kleine Bruchstücke von Fett. Die Leber bildet sie, wenn wenig Kohlenhydrate gegessen werden. Sie gelangen leicht ins Gehirn.
- Ketone brauchen kaum Insulin. Sie seien deshalb der ideale Ersatz-Treibstoff für ein insulinresistentes Gehirn.
- Ede: „Je zuckerreicher die Ernährung, desto schwerer fällt es dem Gehirn, den Zucker zu nutzen." Mehr Zucker essen mache es nur schlimmer.
- Viele ihrer Patienten spüren nach etwa **drei Tagen** in der Ketose mehr geistige Klarheit: „Als hätte jemand das Licht angemacht." Manchmal dauert es Wochen bis zwei, drei Monate.

> [?] *Ede sagt, die meisten Menschen im Westen seien insulinresistent und Ketone seien die „einzige Hoffnung". Beides ist zugespitzt. Insulinresistenz ist zwar häufig, aber nicht bei den meisten. Die schnellen Verbesserungen sind Berichte aus ihrer Praxis, keine Studienergebnisse.*

06 / KETOSE MESSEN: WIE UND WANN

Ketose messen: wie und wann

- Ede empfiehlt, vor allem in den ersten Wochen zu **messen**. Nur Kohlenhydrate zu reduzieren reiche oft nicht, um wirklich in die Ketose zu kommen.
- **Zielbereich:** Ketose beginnt bei 0,5 mmol/l (Blutmessung). Für ernste psychische oder Gedächtnis-Probleme empfiehlt Ede 1,0 bis 3,0 mmol/l. Jeder hat seinen eigenen „therapeutischen Bereich".
- **Zeitpunkt:** morgens nüchtern, jeden Tag etwa zur gleichen Zeit. Morgens sind die Werte am niedrigsten, abends am höchsten. Wer morgens schon in Ketose ist, ist es meist den ganzen Tag.

Methode	Vor- und Nachteile
Blut-Messgerät	Misst Beta-Hydroxybutyrat. Am genauesten, „Goldstandard". Ein kleiner Piks in den Finger. Teststreifen kosten etwa 1 Euro pro Stück.

Urin-Teststreifen	Schmerzlos und günstig, aber ungenau. Eher ein Ja/Nein. Hängt davon ab, wie viel Du getrunken hast.
Atem-Messgerät	Schmerzlos, keine Streifen, aber teuer in der Anschaffung und bisher oft unzuverlässig.

☞ **DAS KANNST DU TUN**

Wenn Du es ernsthaft ausprobieren willst: ein Blut-Ketonmessgerät (Apotheke oder Internet) und in den ersten 4 bis 8 Wochen täglich morgens messen. Notiere dazu, wie Du Dich fühlst. So findest Du Deinen eigenen Bereich.

07 / DIE DREI HEBEL, UM IN DIE KETOSE ZU KOMMEN

Die drei Hebel, um in die Ketose zu kommen

- **Hebel 1 – Blutzucker senken:** Kohlenhydrate stark reduzieren. Ede startet meist mit etwa **20 Gramm pro Tag**, verteilt auf die Mahlzeiten. Bei naturbelassenen Lebensmitteln darfst Du die Ballaststoffe abziehen, bei verarbeiteten Produkten zählt jedes Gramm.
- **Hebel 2 – Insulin senken:** Nicht nur Kohlenhydrate, auch zu viel Essen, zu häufiges Essen und zu viel Eiweiß treiben das Insulin hoch – besonders Eiweißpulver.
- **Hebel 3 – Leberspeicher leeren:** Der Körper muss einen Teil seiner Zuckerreserve in der Leber (Glykogen) verbrauchen. Das gelingt durch Bewegung und Fasten.

Stellschraube	Edes Empfehlung
Kohlenhydrate	anfangs etwa 20 g am Tag
Eiweiß	im richtigen Rahmen, nicht übertreiben; Eiweißpulver meiden
Mahlzeiten	drei sind genug, zwei oft besser; nicht zwischendurch essen
Nachtpause	12 bis 16 Stunden ohne Essen (z. B. nicht spät abends und nicht früh morgens essen)
Bewegung	hilft, die Zuckerspeicher zu leeren
Süßstoffe	vorsichtig – manche erhöhen Insulin und Hunger
Verarbeitete Produkte	möglichst meiden

[?] *Für Männer ab 50 wichtig: Wer zu wenig Eiweiß isst, verliert leichter Muskeln. Eine gute Eiweißversorgung aus Fleisch, Fisch, Eiern oder Milchprodukten ist im Alter wichtiger als ein besonders hoher Ketonwert.*

08 / WAS DAS INSULIN HOCHTREIBT – UND DIE FRAGE NACH DEM OBSTZUCKER

Was das Insulin hochtreibt – und die Frage nach dem Obstzucker

- Edes Rangfolge, vom stärksten zum schwächsten Insulin-Anstieg:
  - raffinierte Kohlenhydrate (Zucker, Weißmehl)

  - unverarbeitete Kohlenhydrate (z. B. Kartoffeln, Obst)
  - verarbeitetes Eiweiß (z. B. Eiweißpulver)
  - naturbelassenes Eiweiß (z. B. ein Steak)
  - Fett – erhöht das Insulin fast gar nicht
- Insulin sagt dem Körper: „Fett speichern, nicht verbrennen." Deshalb ersetzt man in der ketogenen Ernährung Kohlenhydrate durch Fett.
- **Fruchtzucker (Fruktose):** Ede hält ihn nicht für schlimmer als normalen Zucker. In der Natur komme er immer zusammen mit Traubenzucker vor; Studien, die ihn als besonders schädlich zeigen, nutzten unnatürlich große Mengen. Ihr Rat: einfach alle Kohlenhydrate zusammenzählen.

> [?] *Teilweise richtig: Fruchtzucker aus ganzem Obst ist unproblematisch. Viel Fruktose aus Softdrinks, Säften und Süßigkeiten belastet aber nachweislich die Leber und fördert eine Fettleber.*

09 / BRAUCHEN WIR ÜBERHAUPT KOHLENHYDRATE?

Brauchen wir überhaupt Kohlenhydrate?

- Ede: Von den drei Hauptnährstoffen (Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate) sind Kohlenhydrate die einzigen, die der Körper nicht unbedingt braucht. Er kann den Zucker, den er braucht, selbst herstellen.
- Das sei sogar sicherer: Der Körper stellt genau so viel her, wie er braucht – ohne Zuckerspitzen und Abstürze.
- Wer mehr Kohlenhydrate isst, als er verbrennt oder speichern kann, speichert den Rest als Fett. Edes Satz: „Eine kohlenhydratreiche Ernährung ist eine getarnte fettreiche Ernährung."

> [?] *Dass Kohlenhydrate kein lebensnotwendiger Nährstoff sind, stimmt. Dass „jedes überschüssige Molekül" zu Fett wird, ist übertrieben – beim Menschen wird Zucker nur bei großem Überschuss in nennenswerter Menge zu Fett umgebaut.*

- **Sport:** Auch mit ketogener Ernährung sind Marathon und lange Radtouren möglich, wenn der Körper sich umgestellt hat. Für Spitzenleistungen brauche es eventuell etwas mehr Kohlenhydrate.
- Kohlenhydrate seien nicht grundsätzlich schlecht – aber besser aus ganzen Lebensmitteln und nicht in großen Mengen den ganzen Tag über. Manche Menschen können nach längerer Ketose wieder mehr Kohlenhydrate vertragen.

10 / STRESS UND MEDIKAMENTE ALS BREMSE

Stress und Medikamente als Bremse

- **Stress** (Arbeit, Familie, Geld, Krankheit, Verletzung) erhöht Cortisol und Adrenalin. Die Leber bildet dann mehr Zucker – selbst wenn Du keine Kohlenhydrate isst. Das kann die Ketose verhindern.
- **Cortison** (z. B. Prednison bei Asthma, Rheuma oder nach Operationen) kann den Blutzucker stark erhöhen.
- Viele **Psychopharmaka**, besonders sogenannte Antipsychotika (z. B. Olanzapin, Quetiapin, Risperidon), erhöhen Blutzucker, Insulin, Appetit und Gewicht. Olanzapin kann das Diabetes-Risiko laut Ede verdreifachen.
- Ede: Gerade hier könne die ketogene Ernährung helfen, diese Nebenwirkungen auszugleichen – man müsse den Plan dann aber strenger einhalten.

- Sie berichtet von Patienten mit schwerer Posttraumatischer Belastungsstörung, denen es mit ketogener Ernährung deutlich besser ging. Das Erlebte war noch da, aber es stand nicht mehr „im Weg“.

> [?] *Dass Antipsychotika den Stoffwechsel belasten, ist gut belegt. Dass die ketogene Ernährung das ausgleichen kann, zeigen bisher nur kleine Studien und Einzelfallberichte.*

☞ **DAS KANNST DU TUN**

Medikamente nie eigenmächtig absetzen oder verändern. Wenn Du Cortison oder Psychopharmaka nimmst und Deine Ernährung umstellen willst: das zusammen mit Deinem Arzt planen.

- **Hilfsmittel:** Ede nutzt bei Bedarf MCT-Öl oder Keton-Getränke, um anfangs oder nach einer Unterbrechung schneller wieder in die Ketose zu kommen.

> [?] *MCT-Öl kann in größeren Mengen Durchfall und Bauchkrämpfe verursachen. Keton-Getränke sind teuer. Beides langsam einschleichen.*

11 / AUS DER KETOSE GEFALLEN? KEIN DRAMA

Aus der Ketose gefallen? Kein Drama

- Im Urlaub, auf einer Feier, unter Stress – es passiert. Bei manchen kommen psychische Beschwerden schon nach 24 Stunden zurück.
- Aber: **Es ist nicht alles verloren.** Die Heilung der letzten Wochen und Monate verschwindet nicht in zwei, drei Tagen.
- Ede rät, neugierig statt streng mit sich zu sein: Was war anders? Mehr gegessen, anderes Essen, weniger Bewegung, mehr Stress? Das sei keine Frage von Charakter, sondern nur eine Information.
- Ketonwerte schwanken ohnehin: nach Sport sinken sie, morgens sind sie niedriger. Schon 50 Prozent des Tages in Ketose sei viel besser als gar nicht.

„*Lass das Perfekte nicht der Feind des Guten sein.*“ – Georgia Ede

☞ **DAS KANNST DU TUN**

Wenn Du rausgefallen bist: am nächsten Tag einfach wieder zum Plan zurück. Kurz aufschreiben, was der Auslöser war – ohne Selbstvorwürfe.

12 / SICHER STARTEN: LIEBER IN ZWEI STUFEN

Sicher starten: lieber in zwei Stufen

- Ede rät **nicht**, von heute auf morgen von viel Zucker auf 20 Gramm Kohlenhydrate umzustellen. Das sei ein Schock für Körper und Gehirn.
- Mögliche Folgen eines zu schnellen Wechsels: starke Kopfschmerzen, Schwindel, niedriger Blutdruck, Unterzucker-Gefühl, schneller Wasserverlust, Benommenheit.
- **Stufe 1:** eine kohlenhydratärmere „Paleo“-Ernährung mit etwa **90 Gramm** Kohlenhydraten am Tag – aus Obst und Gemüse statt aus Getreide und Hülsenfrüchten, dazu tierische Lebensmittel.
- **Stufe 2:** erst danach, wenn gewünscht, die ketogene Ernährung.

- Wer Blutdruck- oder Blutzuckermedikamente nimmt, kann sonst in gefährliche Unterzuckerung geraten oder ohnmächtig werden. Die Ernährung wirkt in dieselbe Richtung wie die Medikamente.

> [?] *Ede nennt es nicht, aber es ist wichtig: Wer bestimmte Diabetes-Medikamente nimmt (sogenannte SGLT2-Hemmer, z. B. Empagliflozin oder Dapagliflozin), kann mit ketogener Ernährung eine gefährliche Übersäuerung des Blutes bekommen. Hier gilt erst recht: nur mit dem Arzt.*



DAS KANNST DU TUN

Vor dem Start: Hausarzt-Termin. Blutdruck, Blutzucker (HbA1c), Blutfette, Nieren- und Leberwerte messen lassen und den Medikamentenplan besprechen. Nach 6 bis 8 Wochen die Werte wiederholen. Ede bietet auf ihrer Website ein internationales Verzeichnis von Fachleuten an, die sich mit ketogener Ernährung auskennen.

13 / KAFFEE UND ALKOHOL

Kaffee und Alkohol

Koffein

- Viele vertragen Kaffee auch bei ketogener Ernährung gut. Aber Koffein erhöht Stresshormone und damit den Blutzucker.
- Ede hat erlebt, dass Patienten nur durch das Weglassen von Kaffee von 0,5 auf über 2 mmol/l Ketone kamen.
- Mit ketogener Ernährung brauchen viele weniger Kaffee, weil Energie und Konzentration ohnehin besser sind. Gleichzeitig reagieren sie empfindlicher auf Koffein.

☞ Wenn Du nach 12 bis 16 Wochen schlecht schläfst, unruhig oder gereizt bist: probeweise auf Kaffee verzichten.

Alkohol

- Ede ist klar: Wer seine psychische Gesundheit ernst nimmt, verzichtet auf Alkohol, Nikotin und Cannabis – zumindest eine Zeit lang, um zu sehen, wie es ihm ohne geht.
- Alkohol ist für die Leber ein Gift. Sie lässt alles andere liegen, um ihn abzubauen, und hört dabei auf, Fett zu verbrennen.
- **Rotwein ist nicht gesund fürs Gehirn.** Um die angeblich wirksame Menge Resveratrol zu bekommen, müsste man Hunderte Flaschen am Tag trinken.
- Bei ketogener Ernährung verträgt man weniger Alkohol. Schon ein Glas kann zu viel sein.

> [?] *Dass Rotwein nicht gesund ist, sieht die Wissenschaft heute weitgehend genauso. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, Alkohol möglichst ganz zu meiden.*



DAS KANNST DU TUN

Teste für 4 Wochen: kein Alkohol. Beobachte Schlaf, Stimmung und Energie.

14 / DER „SUPERFOOD“-MYTHOS

Der „Superfood“-Mythos

- Ede hält es für Wunschdenken, dass Pflanzenstoffe wie Kurkumin (Kurkuma), Resveratrol (Rotwein), Kakao-Flavanole oder Blaubeer-Farbstoffe das Gehirn schützen.
- Der Körper bilde seine eigenen, starken Antioxidantien. Wir müssten nur aufhören, ihn mit Zucker und raffinierten Ölen zu überlasten.
- Pflanzenstoffe würden kaum aufgenommen und schnell wieder ausgeschieden. Als konzentrierte Pillen könnten sie Nebenwirkungen haben.
- Ein Smoothie mit Blaubeeren und 100 Gramm Zucker verursache genau das Problem, das er lösen soll.
- Ihr Rat: **„Nutzen Sie die Kraft des Weglassens.“** Statt Superfoods hinzuzufügen, das Schädliche streichen.

  „Essen ist keine Medizin. Es liefert die Bausteine und die Energie, die Ihre Zellen brauchen.“ – Georgia Ede

  > [?] *Bei Pillen und Pulvern hat Ede recht: Isolierte Antioxidantien haben in Studien meist enttäuscht. Dass Pflanzenstoffe aus ganzem Obst und Gemüse grundsätzlich nutzlos oder riskant seien, ist dagegen eine Minderheitsmeinung. Viel Gemüse und Obst geht in großen Studien mit weniger Krankheiten einher.*

15 / VOLLKORN, FLEISCH UND MITTELMEERKOST – DIE UMSTRITTENSTEN AUSSAGEN

Vollkorn, Fleisch und Mittelmeerkost – die umstrittensten Aussagen

- **Vollkorn:** Für Ede gehören Getreide – auch Vollkorn – zu den „riskantesten und am wenigsten nahrhaften Lebensmitteln“. Sie enthielten Stoffe, die Darm, Schilddrüse und Immunsystem belasten, und lieferten vor allem Stärke.

  > [?] *Das widerspricht dem breiten Stand der Forschung: Vollkorn geht in vielen großen Studien mit weniger Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes und Darmkrebs einher. Wer Getreide schlecht verträgt (z. B. bei Zöliakie), muss es natürlich meiden.*

- **Rotes Fleisch:** Dass es Darmkrebs verursacht, dafür gebe es laut Ede keine Beweise.

  > [?] *Die Weltgesundheitsorganisation stuft verarbeitetes Fleisch (Wurst, Schinken) als krebserregend und rotes Fleisch als „wahrscheinlich krebserregend“ ein. Das Risiko steigt vor allem bei großen Mengen.*

- **Mittelmeerkost:** Sie nehme zwar manches Schlechte weg, lasse aber „vieles Riskante“ bestehen. Halbe Sachen brächten nichts.

  > [?] *Die Mittelmeerkost gehört zu den am besten untersuchten Ernährungsformen – auch bei Depression gibt es eine positive Studie. Sie ist für die meisten Menschen eine gute, alltagstaugliche Wahl.*

- **Pflanzen- und Samenöle:** Ede hält raffinierte Öle für unnatürlich und riskant.

  > [?] *Umstritten. Olivenöl und Rapsöl gelten in Deutschland als empfehlenswert. Stark erhitzte, wiederverwendete Frittierfette sind dagegen tatsächlich ungünstig.*

- **Vegan:** Wer aus Mitgefühl vegan lebt, habe gute Gründe. Die „gesündeste“ Ernährung sei es biologisch aber nicht.

> [?] *Eine vegane Ernährung braucht Planung und Vitamin B12. Gut geplant kann sie gesund sein – auch hier sind die Fachleute uneins.*

- Ede meint, ihre Ernährung sei „risikoarm“ und könne bei psychischen Problemen „viel wirksamer als die meisten Psychopharmaka“ sein.

> [?] *Das ist eine Behauptung ohne große Vergleichsstudien. Auch die ketogene Ernährung hat Risiken (z. B. steigende Blutfettwerte bei manchen, Nierensteine, Wechselwirkungen mit Medikamenten).*

16 / DER ERSTE SCHRITT: DIE KÜCHE AUFRÄUMEN

Der erste Schritt: die Küche aufräumen

- Edes einfachster Rat für den Anfang: die offensichtlichsten „Übeltäter“ aus der Küche entfernen – **Mehl, Zucker, Pflanzenöle und Müsli**.
- Übrig bleiben sollen **Lebensmittel mit nur einer Zutat**, die jedes Kind erkennt und aussprechen kann: Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Geflügel, Eier, Nüsse, Obst, Gemüse.
- Danach könne man weitere Schritte gehen: weniger Kohlenhydrate, ketogene Ernährung.
- Ihr Vorschlag: Sieh es als **Experiment für drei bis vier Monate** – am besten mit fachlicher Begleitung.

> [?] *Für die meisten Männer ab 50 ist das hier der wertvollste Teil: Fertigprodukte, Zucker und Weißmehl reduzieren, echte Lebensmittel essen. Das ist gut belegt und alltagstauglich – auch ohne strenge Ketose. Olivenöl und Rapsöl darfst Du behalten.*



DAS KANNST DU TUN

Heute: Küchenschrank durchgehen. Zuckerhaltiges, Süßgetränke, Weißmehlprodukte und Fertiggerichte aussortieren oder aufbrauchen und nicht mehr nachkaufen. Beim nächsten Einkauf vor allem Lebensmittel mit nur einer Zutat kaufen. Einen Monat lang beobachten: Wie geht es mir?

Fazit: Was Du mitnehmen kannst

1. Zucker, Weißmehl, Süßgetränke und Fertigprodukte deutlich reduzieren.
2. Nicht ständig essen: zwei bis drei Mahlzeiten, eine Nachtpause von 12 Stunden oder mehr.
3. Alkohol meiden – Rotwein ist kein Gesundheitsgetränk.
4. Auf schleichende Gedächtnis- oder Stimmungsveränderungen achten und sie ansprechen.
5. Ketogene Ernährung nur gut vorbereitet – und mit Medikamenten nur mit dem Arzt.

Gut belegt *sind weniger Zucker und Fertigkost, weniger Alkohol und der Zusammenhang von Blutzucker und Gehirn.* **Umstritten** *sind Edes Aussagen zu Vollkorn, Fleisch, Mittelmeerkost und Pflanzenstoffen.* **Vielversprechend, aber noch wenig erforscht** *ist die ketogene Ernährung bei psychischen Erkrankungen.*

Zum Ausdrucken

Deine Checkliste

Alle Punkte mit Handlungsbedarf aus dieser Zusammenfassung auf einen Blick.

- ☐ Küchenschrank aufräumen: Zucker, Süßgetränke, Weißmehl, Fertigprodukte raus
- ☐ Beim Einkauf vor allem Lebensmittel mit nur einer Zutat wählen
- ☐ Zwei bis drei Mahlzeiten am Tag, nichts zwischendurch, Nachtpause von 12 Stunden oder mehr
- ☐ Genug Eiweiß essen (Fisch, Eier, Fleisch, Milchprodukte) – wichtig für die Muskeln
- ☐ 4 Wochen ohne Alkohol testen und Schlaf, Stimmung, Energie beobachten
- ☐ Bei Schlafproblemen oder Unruhe probeweise auf Kaffee verzichten
- ☐ Zunehmende Gedächtnisprobleme beim Hausarzt ansprechen
- ☐ Vor einer ketogenen Ernährung: Hausarzt-Termin und Blutwerte
- ☐ Medikamente niemals eigenmächtig absetzen oder verändern

Fragen für Deinen Hausarzt

Falls Du über eine kohlenhydratarme oder ketogene Ernährung nachdenkst, kannst Du diese Fragen mitnehmen:

1. Wie sind mein Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c), meine Blutfette, Nieren- und Leberwerte?
2. Muss bei einer Ernährungsumstellung eines meiner Medikamente angepasst werden (Blutdruck, Blutzucker, Cortison, Psychopharmaka)?
3. Nehme ich einen sogenannten SGLT2-Hemmer? Ist eine ketogene Ernährung für mich dann gefährlich?
4. Wann sollten wir die Werte nach der Umstellung erneut kontrollieren?
5. Gibt es bei mir Gründe, die gegen eine ketogene Ernährung sprechen (z. B. Nierensteine, Gicht, Herzerkrankung)?

Diese Zusammenfassung ersetzt keine ärztliche Beratung. Bei psychischen Krisen wende Dich bitte an Deinen Arzt oder die Telefonseelsorge (0800 111 0 111, kostenlos, rund um die Uhr).