



DIE NEUE BLITZDIÄT

*Ihre Schlank-
Kur nach den
Feiertagen*

Der Großteil der Österreicher und Österreicherinnen klagt nach den Weihnachtsfeiertagen über etwas mehr Speck an den Hüften. Auch Sie gehören dazu? Jetzt nicht verzweifeln! Mit dieser Diät werden Sie die Kilos blitzschnell **noch vor Silvester** wieder los.

Wenn die Jeans nicht mehr nachgibt und die Waage leise stöhnt, ja, spätestens dann ist klar, dass die Weihnachtsfeiertage offiziell rum sind. Doch eigentlich hatten Sie sich das anders vorgestellt. Denn eigentlich wollten Sie nicht noch schwerer ins neue Jahr starten. Doch jetzt ist es zu spät. Die Kilos sind da und das arme neue Jahr muss mit einem Abnehmvorsatz starten. Stopp! Geben Sie sich nicht zu früh geschlagen! In der knappen Woche bis zum Jahresbeginn können Sie das Ruder noch herumreißen und Ihre Feiertagskilos wieder loswerden – es braucht nur das richtige Programm. Probieren Sie doch Keto!

ERNÄHRUNG AUF „KETO“

Zucker-Entzug und rascher Gewichtsverlust gefällig? Nichts leichter als das, sprach die Keto-Diät. Durch die Umstellung von kohlenhydratreicher zu -armer Kost purzeln die Kilos besonders in den ersten Tagen im Eiltempo. Dieser Effekt ist besonders jetzt, in den wenigen Tagen bis zum Jahreswechsel, entscheidend. Um Ihr Ziel zu erreichen, gilt es, folgende Ernährungsregeln einzuhalten: Brot, Nudeln, Reis,

Kartoffeln und jede andere kohlenhydratreiche Beilage sind tabu, ebenso Zucker, in jeglicher Form – egal, ob weißer, brauner, Birkenzucker, Honig oder Agavendicksaft. Stattdessen können Sie sich auf reichlich Gemüse und sättigendes Protein und Fett freuen: Fleisch, Fisch oder Tofu sind eine gute Wahl. Auch Käse und andere Vollfett-Milchprodukte mit niedrigem glykämischen Wert (z. B. griechisches Joghurt) sind perfekt geeignet. Dazu gibt es reichlich Gemüse und Salat, die wichtige Ballaststoffe liefern, sowie gesunde Fette. Weniger als maximal 30 Gramm Kohlenhydrate täglich werden während der Keto-Diät verspeist. Das ist eine äußerst geringe Menge, wenn man bedenkt, dass der durchschnittliche Menüplan in Österreich zu 60 bis 70 Prozent aus Kohlenhydraten besteht. Diese kommen sowohl aus Beilagen und Brot als auch aus Süßigkeiten und Getränken. Erklärtes Ziel dieser mitunter radikalen Umstellung ist der Zustand der „Ketose“.

ALTERNATIVE ENERGIE

Unser Körper ist auf Energiestoffwechsel gepolt. Diese Energie gewinnt er aus der Verbrennung von Nahrung und Reser- ➔

GEWUSST?
NR. 1
Auf der Liste der Neujahrsvorsätze rangiert das Abnehmen ungeschlagen auf Platz eins.



DIE BASICS AUF EINEN BLICK:

„LOW CARB“

Die ketogene Diät ist eine Ernährungsform, die fast gänzlich auf Kohlenhydrate verzichtet. Sie ist eine strenge **Form der „Low Carb“**-Diät (= „wenige Kohlenhydrate“) und wird daher oft als „No Carb“ (= „keine Kohlenh.“) bezeichnet. Die Diät basiert auf dem Stoffwechselzustand der **„Ketose“**, daher kommt der Name.

KETOSE STATT GLUKOSE

Fast alle Grundnahrungsmittel (z. B. Reis, Kartoffeln, Brot, Obst) sowie Süßigkeiten, Fast Food und Fertiggerichte enthalten Kohlenhydrate, die bei der Verdauung **Glukose** (Einfachzucker) **freisetzen**. Diese lässt den **Blutzuckerspiegel** steigen und kurz nach dem Essen wieder rasch sinken, was nicht nur für Diabetiker ein Problem ist. Müdigkeitseinbrüche sind oft die Folge.

STABILER BLUTZUCKER

Ohne Kohlenhydrate stabilisiert sich der Blutzuckerspiegel. **Energieeinbrüche, Insulinprobleme & Co.** können so **ausgeschaltet** werden. Viele Menschen berichten auch, dass das Hungergefühl durch die kohlenhydratarmer Ernährung spürbar reduziert wird. Da mehrere Studien belegen, dass sich Krebszellen präferiert von Zucker ernähren, könnte Keto auch im Kampf gegen Krebs eine wertvolle Zutat sein.

NEUE ENERGIEQUELLE

Ernähren Sie sich wie der durchschnittliche Österreicher und die durchschnittliche Österreicherin, dann „läuft“ Ihr Körper mit Kohlenhydraten. Wird ihm dieser Brennstoff entzogen, sucht er sich einen alternativen **Energielieferanten: Fett**. Ihr Körper wechselt also von Zucker- auf Fett-Verbrennung (Ketose). Das Fett aus der (ketogenen) Nahrung wird zuerst verbrannt, danach die gespeicherten Reserven. Auf diese Weise und bei strikter Einhaltung der Ernährungsregeln ist der Gewichtsverlust vorprogrammiert.

GESUND&FIT BLITZDIÄT

GENUSSVOLL
 Diät und Genießen – bei der Keto-Diät kein Widerspruch.

Bis zu **60 bis 70 Prozent** unserer täglichen Ernährung nehmen wir in Form von Kohlenhydraten zu uns. Die ketogene Diät ändert dies schlagartig.

ven. Unser Stoffwechsel präferiert dabei Glukose, die aus Kohlenhydraten gewonnen wird. Bleibt die Glukose über die Nahrung aus, beginnt der Körper damit, stattdessen Fett zu verbrennen. Aus Fett gebildete Ketonkörper dienen dabei als Glukoseersatz. Dieser Zustand der Fett-statt-Zucker-Verbrennung heißt Ketose. Eine Reihe von Vorteilen stellt sich durch diese Umpolung ein: Zum einen reguliert sie das Hungergefühl automatisch, was zu weniger Nahrungsaufnahme und zu einem oft als einfacher empfundenem Gewichtsverlust führt. Außerdem wird dem Organismus das ständige Energie-Auf-und-Ab erspart, das Kohlenhydratkonsum auslöst. Sehr viele Erfolgsgeschichten berichten zudem von einem Energieschub nach Eintritt der Ketose. Verbesserte Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung sollen sich bei sehr vielen Menschen ebenfalls einstellen. Sogar Entzündungserscheinungen könnten dank Keto-Ernährung gemildert werden. Diese Vorteile spüren Sie mitunter aber erst nach ein paar Tagen. Davor kann es jedoch sein, dass der radikale Switch auf Fettverbrennung ein paar weniger positive Begleiterscheinungen mit sich bringt. Sie werden häufig unter dem Begriff „Keto-Grippe“ zusammengefasst.

DIE KETO-GRIPPE

Die ersten Tage und Wochen mit der Keto-Diät verlangen nicht nur Kopf sondern zudem gesamten Körper eine Umstellung ab: Immerhin verliert er auf einen Schlag seine gewohnte Brennstoff-Zufuhr. Die Folge ist Entwässerung, die bestimmte, leicht grippeähnliche Symptome hervorrufen kann. Klassische Anzeichen dieser „Keto-Grippe“ sind Kopfschmerzen, Abgeschlagenheit, Konzentrationsschwäche und



LEICHTER UMSTELLEN:

Tipps für den Keto-Start

- **GENUG FETT:** Keine Angst vor gesunden Fetten – Sie sorgen jetzt für ein gutes **Sättigungsgefühl**. Im Zweifelsfall einfach ein kleines bisschen extra Öl oder Käse in den Topf, ansonsten fühlen Sie den Verzicht umso stärken.
- **VIEL TRINKEN:** Ihr Körper wird in den nächsten Tagen viel Wasser verlieren – füllen Sie die **Speicher** unbedingt wieder auf und trinken Sie reichlich!
- **KALORIEN-FALLE:** Kalorien müssen zwar nicht gezählt werden, bleiben aber trotzdem relevant. Auch wenn die Energie aus rein ketogenen Lebensmitteln kommt, **verhindern zu viele Kalorien den Gewichtsverlust**.
- **PROTEIN NUR GEMÄSSIGT:** Zwar sind Proteine in der Keto-Diät sehr gern gesehen, dennoch sollten sie **nicht überhandnehmen**. Der Hauptteil Ihrer Nahrung sollte aus dem Gemüseeregale kommen – Salat und stärkearme Gemüsesorten sind die ideale Wahl und sorgen für Farbe und Fülle am Teller. Machen Sie **Gemüse** fortan zu Ihrem **Beilagen-Ersatz!**
- **VORAUPLANEN:** Gute **Planung** ist der **Schlüssel zum Erfolg**. Planen Sie Ihre Mahlzeiten für die nächsten Tage und kaufen Sie nur diese Zutaten ein. Das minimiert die Versuchung und Sie müssen nicht überlegen, was Sie kochen und essen.
- **WEG DAMIT:** Wenn Sie sich selbst nicht ganz trauen, sollten Sie Schoko & Co. am besten aus dem Haushalt verbannen. Was nicht da ist, kann auch nicht an den Hüften landen.

auch Verstopfung. Typischerweise stellen sich diese Symptome am zweiten oder dritten Tag nach Diät-Beginn ein, verschwinden aber nach ein paar Tagen wieder. Um die Symptome zu lindern, sollten Sie in den ersten Tagen extra Salz zuführen. Tipp: Trinken Sie täglich zwei Tassen Brühe oder nehmen Sie zwei Esslöffel Sojasauce (zusätzlich zu Ihrem regulären Salzkonsum) zu sich. Die Symptome bedeuten jedoch Gutes: Ihr Körper ist dabei, seine Energiequelle zu wechseln. Die damit einhergehende Entwässerung sorgt dafür, dass die ersten Pfunde besonders schnell purzeln. Also: Lassen Sie sich nicht verunsichern und bleiben Sie auf Kurs!

KALORIENFALLEN & FRUSTVERMEIDUNG

Ein hartnäckiger Mythos besagt, dass Kalorien bei der Keto-Diät nicht zählen. Zwar stimmt es, dass Sie keine Kalorien zählen müssen oder sollten, doch leider können wir keine vollständige „Entwarnung“ geben. Vor allem bei Keto-Anfängern sorgt dieser Irrglaube häufig für unnötigen Frust, denn der zügellose Kalorienkonsum verhindert einen Gewichtsverlust. Der Verzicht auf Kohlenhydrate, aber die Erlaubtheit von Proteinen und Fett verleitet viele dazu, besonders großzügig bei eben-diesen tendenziell energiereichen Lebensmitteln zuzugreifen. Bevor Sie nun also in Trauer um die geliebten Chips endlos Nüsse knabbern, werfen Sie einen Blick auf die Nährwertangabe: 100 Gramm Paranüsse etwa haben stolze 700 Kalorien! Das ist im Schnitt bereits ein Drittel des Tagesbedarfs an Energie. Mandeln in der 100-Gramm-Packung schlagen mit etwa 600 Kalorien zu Buche. Auch die Käsefalle schnappt schneller zu, als Sie vielleicht denken – achten Sie deshalb darauf, nicht zu viel davon zu genießen. Ebenfalls ein Stolperstein kann es sein, nicht auf die erlaubte Kohlenhydratmenge zu achten: Essen Sie mehr als die erlaubten 30 Gramm, schaltet Ihr Körper nicht in den Fettverbrennungsmodus und die Kilos bleiben, wo sie sind.

SABRINA FREUNDLICH ■

SO ERNÄHREN SIE SICH NACH KETO-REGELN

Welche Nahrungsmittel im ketogenen Blitz-Programm erlaubt sind und auf welche Sie verzichten müssen:

JA: GEMÜSE UND SALAT

Viel Gemüse und Salat sollten die **Basis der Keto-Ernährung** bilden. Ihre täglich erlaubten Kohlenhydrate kommen vor allem aus dieser Lebensmittel-Kategorie – und das ist auch sehr wichtig. Gemüse enthält **Ballaststoffe**, die Sie unbedingt benötigen. Ausnahme: Sehr stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln und Karotten sind zu meiden oder nur sehr spärlich zu genießen. Der hohe Kohlenhydratgehalt lässt den Blutzucker steigen.



JA: EIWIEISS

Zugegriffen werden darf bei proteinreichen Lebensmitteln: Fleisch und Fisch, auch fettigere Stücke, können gerne **zweimal täglich** konsumiert werden. Auf die **Qualität** sollte jedoch geachtet werden. Verarbeitete Fleischprodukte (z. B. Wurstwaren, Fertiggerichte) enthalten viele ungesunde Zusätze und oftmals auch Zucker und sollten deshalb gemieden werden. Auch **pflanzliche Proteinquellen** wie Tofu und Nüsse eignen sich für den täglichen Konsum sehr gut – bei Nüssen sollte allerdings strikt auf Menge und Sorte geachtet werden, da sie sehr kalorienreich und nicht alle Nüsse kohlenhydratarm sind.

JA: MILCHPRODUKTE

Bei Milchprodukten (z. B. Käse, Joghurt) lautet die Devise „Vollfett“. Überprüfen Sie unbedingt auch immer den Kohlenhydratgehalt in der Nährwertangabe. Solange dieser bei maximal vier Gramm pro Portion liegt, können Sie eine tägliche Portion genießen. Gleiches gilt für pflanzliche Milchprodukte aus Soja, Mandeln & Co.

JA: FATTE

Endlich eine Diät, bei der Fett nicht auf die Ersatzbank geschickt wird! Zwar müssen Sie die Kalorien etwas im Auge behalten, jedoch sind gesunde und vollwertige Öle und Fette (z. B. aus Avocado, Olivenöl, Kokosöl) ein wichtiger Bestandteil der ketogenen Ernährung. Fett „sättigt“ zudem auch und hält Heißhunger auf Süßes & Co. in Schach. Sparen Sie Kohlenhydrate und Fett ein, fühlen sich Ihre Mahlzeiten zu sehr nach Verzicht an.



NEIN: ZUCKER

Zucker ist **tabu**, wenn Sie sich nach Keto-Prinzipien ernähren möchten. Seien Sie unbedingt achtsam, denn Zucker versteckt sich auch da, wo Sie ihn am wenigsten vermuten. Deshalb sollten Sie bei verpackten Lebensmitteln **immer die Nährwertangabe** auf der Rückseite überprüfen. Auch Fruchtzucker aus Obst & Co. ist tabu. Achtung: **Getränke** enthalten häufig viel Zucker. Limonaden, Fruchtsäfte, Kaffeegetränke, Smoothies und mehr – sie alle enthalten Zucker und sind daher jetzt nicht erlaubt.

NEIN: BROT & BEILAGEN

Brot und Gebäck bestehen zu einem Großteil aus Kohlenhydraten und haben daher keinen Platz im Blitz-Abnehmprogramm. Ebenso steht es mit kohlenhydrat- oder stärke-reichen Beilagen wie z. B. Reis, Nudeln oder Kartoffeln. Diese „**traditionellen**“ **Beilagen** sollten Sie durch reichlich Gemüse und Salat **ersetzen**. Seien Sie dabei ruhig kreativ. Wer mag, kann etwa die geliebten Spaghetti durch „Zoodles“ (Zucchini + Noodles) ersetzen und so ganz ohne Kohlenhydrate etwas Pasta-Gefühl auf den Teller zaubern.



NEIN: HÜLSENFRÜCHTE

Linsen und Bohnen aller Art sollten während der Keto-Diät nicht verzehrt werden. Sie enthalten **viel Stärke**, die bewirkt, dass der Blutzucker ins Wanken gerät, und verhindert, dass der Körper den Zustand der Ketose erreicht.

NEIN: FERTIGPRODUKTE

In beinahe jedem Fertigprodukt steckt eine Form von Zucker. Auch wenn das Dattel- oder Ahornsirup, Agavendicksaft oder andere **natürliche Zuckersubstitute**. Sie alle bewirken im Körper dasselbe, nämlich einen rasanten Anstieg des Blutzuckers. **Zusatznutzen:** Durch den Verzicht auf (Halb-)Fertigprodukte sparen Sie große Mengen an Kalorien ein – ebenfalls sehr hilfreich beim Abnehmen.