



Der ketogene Weg

Einleitung von Domini und Patricia

Willkommen in unserer ketogenen Küche! Wir haben dieses Buch geschrieben, weil wir selbst – buchstäblich am eigenen Leib – erlebt haben, welche enorme positive Wirkung eine Ernährungsumstellung auf die Gesundheit haben kann.

Wir waren beide an Krebs erkrankt, und ursprünglich sollte die neue Form der Ernährung lediglich unsere Behandlung unterstützen. Heute, nach einer erfolgreichen Therapie, ernähren wir uns noch immer auf diese spezielle Art, um unsere allgemeine Gesundheit (und die unserer Familien) zu erhalten und zu verbessern. Die Auswirkungen dieser Ernährungsumstellung waren so erstaunlich, dass wir uns einfach verpflichtet fühlen, unsere Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen.

Der Titel unseres Buches – »The Ketogenic Kitchen« (dt.: »Die ketogene Küche«, Anm. d. Übers.) – sagt bereits, worum es geht. Aber was ist eine ketogene Diät eigentlich? Und welche gesundheitlichen Vortei-

le bietet sie, die Sie veranlassen könnten, es selbst einmal damit zu versuchen? Im Wesentlichen ist es eine Ernährung mit wenig Kohlenhydraten und viel Fett – ein Konzept, das die Lebensmittelpyramide gewissermaßen auf den Kopf stellt. In letzter Zeit wurde viel über dieses Ernährungskonzept gesagt und geschrieben, sodass der Eindruck entstehen könnte, es handele sich dabei um etwas Neues. Tatsächlich existiert es jedoch schon seit Tausenden von Jahren.

Vereinfacht ausgedrückt, bewirkt eine ketogene Diät, dass der Körper sich nach einiger Zeit umstellt – von der Verbrennung von Zucker (Glukose/Kohlenhydrate) auf die Verbrennung von Fett (Ketone). Alle Kohlenhydrate – ganz gleich,

ob es sich um eine Kartoffel oder eine Scheibe Brot handelt – werden nach dem Verzehr in Glukose (also Zucker) umgewandelt. Wenn Sie aber nur sehr wenige Kohlenhydrate aufnehmen und sie durch große Mengen Fett und eine moderate Menge Eiweiß ersetzen, werden sich die Zellen in Ihrem Körper umstellen und statt Zucker dann Fett verbrennen, um Energie zu gewinnen. Die Diät, die diese Umstellung bewirkt, wird als ketogen bezeichnet, und wenn diese Umstellung stattfindet, kommt der Körper in einen Zustand, der als Ketose bezeichnet wird.

Die ketogene Diät gibt es, seit Menschen unseren Planeten bevölkern, und das aus einem einfachen Grund: Wenn bestimmte – nämlich

kohlenhydrathaltige – Nahrungsmittel (z. B. jahreszeitlich bedingt oder aufgrund einer Missernte) nicht zur Verfügung stehen, dann ist der Körper dazu gezwungen, sich umzustellen und seine Energie aus Fett zu gewinnen.

Viele Menschen ernähren sich ketogen, weil sie mit Hilfe dieser Kostform erfolgreich abnehmen und ihr Gewicht kontrollieren können. Aber was wir wirklich spannend finden, ist der Nachweis der gesundheitlichen Vorteile, die diese Diät bietet. Zwar wird sie bereits seit Jahrzehnten sehr erfolgreich in der Behandlung von Epilepsie – vor allem bei Kindern – eingesetzt (Groesbeck, Bluml und Kossoff, 2006), aber die spannendsten Entwicklungen haben ungefähr

während der letzten zehn Jahre stattgefunden, als nachgewiesen wurde, dass diese Ernährungsweise – der Keto-Lebensstil – auch die Behandlung anderer Krankheiten unterstützt, insbesondere von Krebs (den wir beide hatten) und vielen chronischen Erkrankungen (Paoli et al., 2013).

Patricia ernährt sich seit mehr als vier Jahren streng ketogen, während Domini eher einen 80:20-Ansatz verfolgt. Glücklicherweise geht es uns beiden (zurzeit) gut. Wir schreiben unsere Gesundheit nicht nur der konventionellen Krebsbehandlung und der exzellenten Pflege zu, die wir erhielten, sondern auch unserer Ernährung und unserem Lebensstil, die unsere Systeme während und nach der Behandlung unterstützt haben. Es war eine gute Kombination.

Noch ein paar Worte zum Thema »Krebs«, genauer gesagt zur konventionellen Therapie. Uns ist es besonders wichtig darauf hinzuweisen, dass bisher der gesundheitliche Nutzen der ketogenen Diät nur in Kombination mit konventionellen Behandlungsmethoden nachgewiesen ist. Es existieren zurzeit keine Daten für die Annahme, dass sich Krebs ausschließlich durch eine ketogene Ernährung behandeln, heilen oder stabilisieren ließe. Wir beide lieben gutes Essen und glau-

ben fest an das Potential gewisser Nahrungsmittel, die Gesundheit zu verbessern (oder zu verschlechtern, was ebenfalls möglich ist).

Die Rezepte in diesem Buch haben ihren Ursprung in unseren sehr unterschiedlichen beruflichen Tätigkeiten. Domini ist Köchin, Gastronomiejournalistin und Geschäftsfrau. Patricia ist Ernährungstherapeutin und hilft weltweit Menschen, Krankheiten zu behandeln und zu überwinden, indem sie die lebensspendenden Qualitäten von »echten«, guten Nahrungsmitteln und den in ihnen enthaltenen Nährstoffen einsetzt. Wir sind beide vielbeschäftigte Frauen (als Mütter, Ehefrauen, Freunde und Arbeitskollegen) und haben einen engen Terminplan. Und ja, wir hatten beide Krebs. Wir glauben daher, dass wir beide jeweils ein Gleichgewicht gefunden haben, das funktioniert: Nahrungsmittel, die gut schmecken, motivieren zum Kochen, fördern die Gesundheit (vor allem, wenn man krank ist) und sorgen dafür, dass man sich nicht nur für den Moment – während der Mahlzeit am Tisch – gut fühlt, sondern auf lange Sicht. In Dominis Fall bedeutet dies Mahlzeiten mit wenig Kohlenhydraten (»low carb«), in Patricias Fall vollständig ketogene Gerichte.

Die Zutaten, die wir für unsere Rezepte verwenden, sind keine

Exoten. Es sind Lebensmittel, die ihren Zweck erfüllen: Sie liefern Energie, nähren und unterstützen uns – ohne einfach nur funktional zu sein (was Essen zu einer sehr langweiligen Angelegenheit machen würde). Der Geschmack spielt für uns eine wichtige Rolle, der Fokus jedoch liegt auf dem Nährwert und

den wundervollen Wirkungen, die die Nährstoffe im menschlichen Körper entfalten.

Wir haben dieses Buch hauptsächlich – jedoch nicht nur – für Menschen mit Krebs geschrieben. Die Rezepte »feiern« die Fähigkeit von Nahrungsmitteln, uns in

unserem Körper gut zu fühlen, statt nur irgendwie mit ihm zufrieden zu sein. Es geht um einfache, nahrhafte Speisen, die dafür sorgen, dass wir uns großartig fühlen. Und wer sich großartig fühlt, hat keinen Grund mehr, einen anderen Weg zu gehen.



Domini Kemp: Meine Geschichte

Früher wandte ich alle möglichen Tricks – mit Zusatz von Zucker, Ketchup und Co. – an, um mein Essen »aufzupeppen« bzw. schmackhafter zu machen. Heute komme ich ohne diese fragwürdigen Tricks aus.

Ich habe einige Gewohnheiten aus meiner Kohlenhydrat-Vergangenheit abgelegt. Als gelernte Köchin glaubte ich, ziemlich viel über Nahrungsmittel zu wissen. Und in gewisser Weise stimmte das auch. Ich wusste nur nicht, wie viel ich nicht wusste (falls Sie verstehen, was ich meine) – bis zu dem Zeitpunkt, als ich die Diagnose »Krebs« bekam. Von da an war ich gezwungen, mich ernsthaft damit auseinanderzusetzen, welche Wirkung Nahrungsmittel auf den Körper haben.

Der Kampf gegen das Fett Wie die meisten meiner Generation und der meiner Eltern wuchs ich in der Überzeugung auf, dass Fett ein »Feind« ist. Solange man alles selber kochte und die Gerichte nur sehr wenig Fett enthielten, ging man davon aus, alles richtig gemacht zu haben. Morgens aß ich normalerweise Toastbrot

– natürlich ohne Butter, aber mit viel Honig oder Marmelade. Mittags gab es eine weitere Mahlzeit mit vielen Kohlenhydraten und abends beispielsweise ein Nudelgericht mit Tomatensauce oder gebratenem Gemüse. Natürlich auch wieder ohne Fett, was doch wohl bedeuten musste, dass es gesund ist, stimmt's? Falsch!

Ich hielt mich an die damals aktuelle allgemeine Empfehlung: »Essen Sie wenig Fett (und denken Sie nicht weiter über all die Kohlenhydrate nach, die Sie zu sich nehmen)«. Ich war mir sicher, mich alles in allem gesund zu ernähren. Rückblickend ist jedoch offensichtlich, dass meine Ernährung keineswegs ausgewogen war, sondern einer bestimmten Lebensmittelgruppe den Vorzug gab. Ein Gutes hatte das Ganze jedoch: Da ich schon immer eine Abneigung gegen

Fertigprodukte hatte, kochte ich wenigstens selbst. Aber ich machte mir keine Gedanken über Zucker und wie es dazu kommen konnte, dass er in praktisch allem enthalten ist, was wir essen.

Aber ich lernte über die Jahre einiges hinzu und mir wurde klar, dass viele allgemeine Überzeugungen langsam über Bord geworfen werden.

Was sich auf jeden Fall ändert, ist unsere Einstellung zu Fett. Viele Jahre lang hat man uns erzählt, Fette seien »böse« und sollten, wenn überhaupt, nur in sehr geringen Mengen verzehrt werden. Aber »gute« Fette (also nicht die ekligen Transfette und gehärteten Fette, nein danke!) sind äußerst wichtig, um unseren Körper, unsere Verdauung und unser Gehirn leistungs- und reaktionsfähig zu halten. Manche Nährstoffe, wie die Vitamine

A, D, E und K, sind fettlöslich und können daher nur verwertet werden, wenn sie zusammen mit Fett gegessen werden. Darüber hinaus verrichten Fette – die guten Fette! – eine Menge schwerer Arbeiten: bei der Energieproduktion, bei der Zellbildung, beim Sauerstofftransport und bei der Blutgerinnung, um nur einige wichtige Funktionen zu nennen. Aber so sah man das nicht immer – früher war Fett der Staatsfeind Nr. 1.

Ich aß also wenig Fett, aber gleichzeitig hatte ich wenig übrig für stark verarbeitete Produkte wie industriell hergestellte Brotaufstriche und fettarme Fertiggerichte, die von den Herstellern als »gesund« angepriesen werden. Es ist wirklich unfassbar, welchen Blödsinn uns manche dieser Unternehmen verkaufen wollen! Um herauszufinden, was ich machen sollte, begann ich, mich mit dem zu beschäftigen, was Leute wie Michael Pollan dazu sagen (z. B.: »Essen Sie nichts, das Ihre Großmutter nicht als Lebensmittel erkennen würde!«). Ich entdeckte Ernährungsexperten, die den Status quo in Frage stellen, wie z. B. Sally Fallon, die sich mit aller Kraft für eine fettreichere Ernährung einsetzt und sich lautstark zu Wort meldet, um unseren zu hohen Verzehr von Pflanzensamenölen und unseren zu geringen Verzehr von Innereien und frischen Nahrungsmitteln zu kritisieren.

Es war meine Schwägerin Doris Choi, eine Bestsellerautorin und Rohkostköchin aus New York, die mir wirklich die Augen öffnete. Ich lernte sie 2008 kennen und seitdem hat sie mir vieles über Rohkost, Obst- und Gemüsesäfte und über Gesundheit im Allgemeinen beigebracht. Jeden Sommer verbringen wir zwei Wochen gemeinsam in der Küche, um für die Familien unserer Ehemänner zu kochen (beide haben eine Köchin geheiratet – praktisch, nicht wahr?) und Tipps und Ideen auszutauschen.

Zu dieser Zeit trat noch eine weitere wichtige Person in mein Leben: Susan Jane White, die einen Bestseller über das Kochen ohne Weizen, Milchprodukte und Zucker geschrieben hat (»The Extra Virgin Kitchen«). Bei vielen gemeinsamen Abendessen mit Doris und Susan Jane lernte ich sehr viel über Nährstoffe (die in natürlichen Nahrungsmitteln reichlich enthalten sind) sowie Hausmittel und -rezepte.

Mit der Zeit erkannte ich, wie komplex das Thema Ernährung wirklich ist und dass es für Menschen, die sich nicht hauptberuflich damit beschäftigen, immer schwieriger wird, angesichts der verwirrenden Informationsflut den Überblick zu behalten und zu erkennen, was richtig und was falsch ist. Vieles von dem, was ich las und hörte, leuchtete mir ein, aber mir wurde auch klar, dass die

Autoren und Experten in manchen Dingen unterschiedlicher Meinung waren. Aber sie stimmten in vielem überein, und deshalb konzentrierte ich mich auf die Frage, welche Informationen ich auf welche Weise auf das anwenden konnte, was ich Tag für Tag für meine Familie kochen wollte, um ihre Gesundheit zu erhalten und zu stärken.

Krebs Aber dann wurde meine Welt plötzlich völlig auf den Kopf gestellt. Das Jahr 2013 begann ziemlich schlecht für mich. Ich litt an einer Art »Keuchhusten für Erwachsene« und entdeckte eines Tages einen kleinen Knoten in meiner linken Brust. Ich suchte meinen Hausarzt auf und wurde für eine Dreifachuntersuchung an eine Brustkrebsklinik überwiesen.

Neben dem Knoten, den ich selbst entdeckt hatte, wurden leider (oder, im Nachhinein betrachtet, zum Glück) noch zwei weitere Tumore in derselben Brust gefunden. Ich machte eine Chemotherapie – etwa vier Monate lang, alle drei Wochen eine Behandlung. Und ich machte es zu meiner Mission, »chemo-fit« zu werden, womit ich meine, dass ich fest entschlossen war, weiter zu arbeiten, aktiv zu bleiben und mich noch gesünder zu ernähren als bisher.

Lebensveränderungen Schon 1998 hatte ich ein bösartiges Melanom gehabt. Ich wurde operiert und mit

Interferon behandelt. Zugeschrieben wurde es der Tatsache, dass ich in einer Zeit, in der niemand Sonnencreme benutzte, mit einem keltischen Hauttyp auf den Bahamas geboren wurde – ich zog mir als Kind unzählige Male einen Sonnenbrand zu. Es war dann die Schwangerschaft, die das Wachstum des Melanoms »ankurbelte«. Hautkrebs ist extrem gefährlich, weil er sich sehr schnell ausbreiten kann und deshalb Leberflecken und Geschwülste häufig nicht rechtzeitig entdeckt werden. Damals hatte ich Glück im Unglück, aber die Angst vor einer Rückkehr des Melanoms veranlasste mich, mich intensiv damit zu beschäftigen, wie ich gesünder leben und welche »Anti-Krebs«-Maßnahmen ich ergreifen könnte. Ich las Bücher von Dr. Andrew Weil und Dr. Servan-Schreiber und befolgte ihre Ratschläge, so gut ich konnte. Ich erlaubte mir die eine oder andere Ausnahme, aber insgesamt war ich mir meiner Situation bewusst, und als ich die Brustkrebsdiagnose erhielt, wusste ich, was ich tun wollte.

Im Wesentlichen bestand meine Strategie aus den folgenden Punkten: viele grüne Säfte, Reduzierung der Kohlenhydrataufnahme, Verzicht auf Zucker und industriell verarbeitete Lebensmittel, Weizengras-Drinks jeden Morgen und so viel Kurkuma, Knoblauch und Ingwer wie möglich. Knochenbrühe und Miso-Suppe

wurden zu meinen Grundnahrungsmitteln. Ich aß auch viele fermentierte Produkte und während der Chemotherapie fastete ich ein wenig – wenn auch unbeabsichtigt. Zu dieser Zeit begann ich nicht nur, mich wirklich auf die Ratschläge meiner »Food-Freunde« Doris und Susan Jane einzulassen, sondern lernte auch Patricia kennen. Ich begann ein neues Kapitel in Sachen Ernährung und war gespannt darauf, was die neue Phase bringen würde.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Meine Diät ist sicherlich nicht perfekt, und ab und zu erlaube ich mir auch, ein wenig über die Stränge zu schlagen, z. B. wenn ich mit Freunden ausgehe. Aber 80–90 % der Zeit gebe ich mir alle Mühe, mich gesund zu ernähren. Wahrscheinlich ist diese Methode nicht für alle geeignet, aber mir hat sie geholfen, mein Leben mehr oder weniger normal weiterzuführen – abgesehen von den Tagen unmittelbar nach einer Chemo-Behandlung, an denen ich dann wirklich erledigt war. Ich bin davon überzeugt, dass meine Ernährungsweise und meine körperliche Aktivität wesentlich zu meinem Wohlergehen beigetragen und die Therapie unterstützt haben. Ich wollte mein Immunsystem stärken und nichts tun, was die Behandlung gefährden könnte. Ich wollte unbedingt wissen, ob das, was ich vorhatte, alles effek-

tiver machen würde. Und ich glaube, das hat es.

Ich laufe oder jogge nicht gern, aber ich versuchte, jeden Tag 30 Minuten spazieren zu gehen – nicht um einen straffen Hintern zu bekommen, sondern um »den Krebs zu töten«. Ich wollte lieber kämpfen, als herumzujammern und mich zu fragen, warum es ausgerechnet mich erwischt hat. Das war mein Weg, und ich würde es wieder genauso machen, wenn ich müsste.

Nach der Chemotherapie hatte ich eine Mastektomie; der Gedanke daran war schlimmer als die Realität. Sofort danach wurde eine Rekonstruktion durchgeführt. Ich durchlief eine sechswöchige Bestrahlungstherapie und unterzog mich einer abschließenden Operation. Alles in allem dauerte es etwa ein Jahr, bis ich wieder in Ordnung – und richtig fertig – war.

Wenn Sie sich auf entsprechenden Internetseiten informieren, werden Sie auf Ausdrücke wie »langfristige Überlebensraten« und »outcome (Endergebnis)« stoßen. Es ist sehr hart, diese Wörter zu lesen, und für Ihre Angehörigen ist es noch härter, sie zu hören. Allgemein heißt es, dass man es geschafft hat, wenn man die magische Zahl von fünf Jahren ohne Rückfall erreicht hat. Sie müssen diesen Weg Schritt für

Schritt gehen; aber die Statistiken sind da: laut www.cancer.ie erkrankt in Irland eine von zehn Frauen an Brustkrebs.

Ich wusste natürlich, was man so im Allgemeinen tun und lassen sollte, um einer Krebserkrankung vorzubeugen – nicht rauchen, Sonnencreme benutzen, körperlich aktiv sein und sich ausgewogen ernähren –, aber das Ganze kommt mir vor wie ein wirklich beschissenes Glücksspiel.

Je mehr ich lerne, desto klarer und offensichtlicher scheint es mir, dass Patienten mehr tun wollen, um sich zu helfen, und dass gesunde Menschen so viel wie möglich tun wollen, um einer Erkrankung vorzubeugen (auch wenn die Ratschläge, die Krebspatienten erhalten, nur wenig enthalten, das wirklich falsch ist). Fit und schlank zu bleiben, hilft. Körperliche Aktivität ist lebenswichtig. Und der Stresspegel sollte sich in Grenzen halten – meiner Erfahrung nach eine der größten Herausforderungen.

Es geht auch darum, kleine Veränderungen vorzunehmen, zu sehen, ob diese ihren Zweck erfüllen, und falls das so ist, auf diesem Weg weiterzugehen.

Ratschlag des Tages Ich behaupte nicht, eine Ernährungsexpertin zu sein, aber ich bin eine Köchin, die sich für alles interessiert, was mit Ernährung zusammenhängt. Ich weiß eine ganze Menge darüber, aber in den letzten Jahren habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, noch mehr darüber zu lernen, nicht nur über das Kochen an sich, sondern darüber, wie man die Nährstoffaufnahme optimieren kann, sodass der Körper das Beste aus dem machen kann, was wir zu uns nehmen.

Es wird jedoch eine Weile dauern, bis Sie all die neuen Geschmäcker und Texturen in Ihren wöchentlichen Speiseplan integriert haben. Das Training des Geschmackssinns ist ein Prozess – vor allem wenn Sie sich lange von Fertigprodukten ernährt haben, die viel Zucker, ungesunde Fette und Salz enthalten –, da es nur wenige Nahrungsmittel gibt, die das Verlangen unseres Gehirns nach diesen Substanzen befriedigen können; sie lassen unsere Genussrezeptoren verrückt spielen. Das Gehirn muss genauso »umerzogen« werden wie die Geschmacksnerven.

Das ist zumindest das Wesentliche. Viele der Rezepte in diesem Buch sind eher als Orientierungshilfen

gedacht, d. h., viele der Zutaten, wie Gewürze und Kräuter, können leicht gegen andere ausgetauscht werden, die Ihnen vielleicht besser schmecken und für Sie besser »funktionieren«. Sie mögen keinen Grünkohl? Nehmen Sie stattdessen Spinat. Sie mögen keinen Ziegenkäse? Feta tut es auch, und falls Sie Lust auf Käse haben, zerdrücken Sie eine Avocado, würzen Sie sie nach Geschmack, und schon haben Sie die Cremigkeit, nach der wir uns so oft sehnen. Das Ganze ist ein Prozess des Learning by Doing.

Es wird eine Weile dauern, bis Sie das nötige Selbstvertrauen entwickelt haben, um auf diese Weise zu kochen, und wenn Sie ein richtiger Kochanfänger sind, kann es hilfreich sein, erst einmal streng nach Rezept zu kochen. Aber sehr bald werden Ihre Fähigkeiten und Ihr Selbstvertrauen zunehmen, da können Sie sicher sein.

Ich hoffe, dass diese kleinen Schritte Ihnen und Ihren Angehörigen helfen werden, sich besser, gesünder und stärker zu fühlen.

Domini Kemp, 2016