

Häufige Fragen zu Ketose und KetonX

Was ist eine Ernährungsketose?

Die meisten Menschen sind auf Kohlenhydrate als Energielieferanten angewiesen. Die Ernährungsketose ist ein metabolischer Zustand, in dem der Körper Energie aus Fett bezieht und nicht aus Kohlenhydraten. Die Ketose bietet viele Vorteile, die wichtigste ist der Fettabbau.

Was ist eine ketogene Ernährung?

Damit Ihr Körper in der Ketose bleibt, benötigen Sie eine Diät, die aus hohem Fettgehalt, mäßigem Protein und wenigen Kohlenhydraten besteht. Diese drei Makronährstoffe (oder Makros) sollten Sie in einem Verhältnis von 70 % Fett, 20 % Protein und 10 % Kohlenhydrate zu sich nehmen.

Wie kann ich meine Makros am einfachsten nachverfolgen?

Im Internet finden Sie viele Anwendungen und Programme, die Ihnen die Kontrolle der Fett-, Protein- und Kohlenhydratanteile einfach machen. Schauen Sie sich um und bleiben Sie bei dem System, das Ihnen am ehesten zusagt.

Ist es bei einer ketogenen Ernährung wichtig, die Kalorien zu zählen?

Die Kalorienzählerei ist für den Erfolg einer ketogenen Ernährung nicht entscheidend. Wichtiger ist es, die Makros zu berechnen und das richtige Verhältnis von Fett, Eiweiß und Kohlenhydraten einzuhalten. Speziell zu Beginn kann der Verzehr von zu vielen Kohlenhydraten oder Proteinen oder zu wenig Fett dazu führen, dass Sie aus der Ketose gleiten. Mit einer normalen oder hohen Kalorienzufuhr können Sie immer noch in der Ketose bleiben. Für einen möglichst hohen Gewichtsverlust sollten Sie jedoch Ihre Kalorienzufuhr begrenzen und dabei das richtige Verhältnis der Makros einhalten. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass Sie, wenn Sie sich an die richtigen Anteile halten, sowieso Kalorien reduzieren.

Was sind Kohlenhydrate?

Kohlenhydrate sind ein Makronährstoff, den Ihr Körper in Zucker umwandelt. Nur weil ein Lebensmittel „zuckerfrei“ ist, heißt das noch lange nicht, dass es keine Kohlenhydrate enthält. Viele wissen, dass Süßigkeiten und Backwaren voller Zucker und Kohlenhydrate sind, aber nicht jedem ist bewusst, dass es Kohlenhydrate auch in vielen Lebensmitteln gibt, die als gesund gelten. Obst enthält viele Kohlenhydrate. Getreide und Zerealien wie Reis oder Weizen enthalten ebenfalls Kohlenhydrate. Auch die meisten Gemüse enthalten Kohlenhydrate, insbesondere stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln, Karotten und Mais.

Was ist der Unterschied zwischen Nettokohlenhydraten und Gesamtkohlenhydraten?

Wenn ein Lebensmittel Kohlenhydrate und einen hohen Anteil an Ballaststoffen enthält, verarbeitet der Körper den Zucker auf andere Weise. Einige vertreten die Meinung, dass eine ballaststoffreiche Ernährung die Kohlenhydrate „ausgleicht“. Auf einigen Verpackungen lesen Sie den Hinweis „Nettokohlenhydrate“. Es ist immer noch wichtig, sich der insgesamt verbrauchten Kohlenhydrate bewusst zu sein, da der Körper eines jeden Menschen anders reagiert.

● **Kann ich in meiner ketogenen Ernährung künstliche Süßstoffe verwenden?**

Wissenschaftliche Untersuchungen lassen darauf schließen, dass einige künstliche Süßstoffe die Fähigkeit Ihres Körpers, die Ketose aufrechtzuerhalten, negativ beeinflussen können. Es gibt Zuckeraustauschstoffe, die keine Auswirkungen auf den Blutzucker haben. Stevia, Erythritol und Luo Han Guo (Mönchsfrucht) sind gute Beispiele. Auch wenn diese Zuckeralternativen ketonfreundlich sind, sollten Sie die Menge an künstlichen Süßstoffen beschränken, falls Sie Schwierigkeiten haben, in der Ketose zu bleiben.

● **Was kann ich bei einer ketogenen Diät essen?**

Für Vorschläge zu ketonfreundlichen Speisen und Rezepten lesen Sie bitte unsere Übersicht zahlreicher Ketopia-Rezepte. Auch im Internet werden Sie bei Ihrer Suche nach „Keto“ viele Zutaten und Rezepte finden.

● **Was sind Ketone?**

Bei einer eingeschränkten Kohlenhydratversorgung spaltet die Leber die Fettmoleküle in sogenannte Ketone auf. Es gibt drei Arten von Ketonen – Aceton, Acetoacetat und Beta-Hydroxybutyrat (bHB). Der Körper nutzt zur Energiegewinnung hauptsächlich bHB.

● **Woher weiß ich, wann ich in der Ketose bin?**

Wenn sich Ihr Körper im Zustand der Ketose befindet, dann produziert und nutzt er Ketone. Die Anwesenheit von Ketonen im Körper lässt sich mit einem chemischen Test nachweisen. Dies ist der effektivste Weg, um herauszufinden, ob Sie in der Ketose sind. Drei Arten von Keton-Tests gibt es, die Sie kaufen und zu Hause durchführen können – Urin-, Blut- und Atemtests. Mit einer kurzen Suchanfrage können Sie herausfinden, welcher Test für Sie am besten geeignet ist und wo Sie ihn vor Ort oder im Internet finden können. Einige andere, weniger sichere Anzeichen für Ihre Ketose sind ein erhöhter Acetonanteil in der Atemluft, häufiges Wasserlassen, hoher Energieverbrauch, nachlassende Konzentration, geringer Appetit und auffallender Gewichtsverlust.

● **Mit welchen vorübergehenden Beschwerden muss ich beim Übergang zur Ketose rechnen?**

Während Ihr Körper von der Kohlenhydratabhängigkeit zur Produktion eigener Ketone übergeht, können Sie unter Schwindel, Müdigkeit, einer verstopften Nase, Beeinträchtigungen Ihrer geistigen Fähigkeiten, Schmerzen und Verlangen nach Kohlenhydraten leiden. Das wird als „Keto-Grippe“ bezeichnet. Die Symptome treten in der Regel in den ersten vier Tagen des Übergangs zu einer ketogenen Ernährungsweise auf.

● **Welche langfristigen Vorteile bringt mir die Ketose?**

Ogleich der Übergang in die Ketose mit vorübergehenden negativen Beschwerden einhergeht, können Sie, sobald Ihr Körper im Zustand der Ketose voll einsatzfähig ist, eine gesteigerte geistige Funktion und Klarheit, weniger Hunger, eine bessere Stimmung, gesünderen Schlaf und natürlich eine Gewichtsabnahme erfahren.

Wie sollte ich KetonX einnehmen?

Sie haben drei Möglichkeiten der Einnahme von KetonX.

- 1) Nehmen Sie KetonX als Überbrückung für einen reibungslosen Übergang in die Ernährungsketose. KetonX hilft, die Symptome der Ketogrippe zu reduzieren, indem es exogene Ketone bereitstellt, noch bevor der Körper sie auf natürliche Weise selbst produzieren kann. Nehmen Sie KetonX zu Beginn einer ketogenen Diät mindestens einmal täglich in den ersten vier Tagen Ihrer neuen Ernährungsweise ein. KetonX können Sie auch dann noch einnehmen, wenn Sie vollständig in der Ernährungsketose angekommen sind.
- 2) Trinken Sie jedes Mal, wenn Sie während der Ketose zusätzliche Energie benötigen, KetonX für einen Ketonenschub.
- 3) Wenn Sie aus der Ketose gleiten, nachdem Sie zu viele Kohlenhydrate oder zu viel Protein verzehrt haben, bleiben Sie einfach bei Ihrer ketogenen Diät und trinken Sie KetonX, um in die Ketose zurückzugelangen.

Wie lange kann ich KetonX einnehmen?

Die Menge an KetonX, die Sie verbrauchen, hängt von Ihrer Art der Einnahme ab. (Siehe oben). KetonX eignet sich für den regelmäßigen und lang anhaltenden Gebrauch.

Mit welchen negativen Nebenwirkungen könnte ich bei der Anwendung von KetonX rechnen?

Bei der ersten Anwendung von KetonX verspüren manche Menschen leichte, vorübergehende Magen-Darm-Beschwerden. Um dies zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen, Ihre KetonX-Aufnahme auf 1/4 der empfohlenen Menge zu senken und dann, solange Sie sich wohlfühlen, im Laufe der Zeit langsam auf die empfohlene Gesamtmenge zu erhöhen.

Wodurch unterscheidet sich KetonX von anderen Ketonprodukten?

KetonX verfügt über eine besondere Mischung aus natürlichen Inhaltsstoffen, die es dem Körper ermöglicht, innerhalb von Stunden und nicht erst nach Tagen in den Zustand der Ernährungsketose überzugehen! Seine patentierte Technologie enthält die exogenen Ketone Beta-Hydroxybutyrat (oder bHB-Salze) und MCT-Öle (mittelkettige Triglyceride). Beide sind natürliche Inhaltsstoffe, die dem Körper helfen, sich an das Fett anzupassen und schneller in die Ketose einzutreten. Andere exogene Ketonprodukte können eine Mischung aus Ketonen und verschiedenen Inhaltsstoffen enthalten, doch nur KetonX kombiniert bHB-Salze mit pulverisiertem MCT-Öl.

Welche anderen ForeverGreen-Produkte kann ich während der Ketose einnehmen?

Alle ForeverGreen-Produkte sind ketonfreundlich. Zur Aufrechterhaltung einer optimalen Ernährung bei Ketose nehmen Sie regelmäßig FrequenSea PRO[®], Pulse-8[™], Prodigy-5[™] und Fixx[®] ein.