

## News April 2017

### Ketose-Uernahrung-Hungerstoffwechsel-LowCarb-Fasten!?!



Was heißt dies alles – was wird hier beschrieben?

Dies sind alles Begriffe um einen physiologischen Zustand in unserem Organismus zu erklären.  
Ketose – ein Stoffwechselzustand bei **geringer Zufuhr von Kohlenhydraten**...was passiert??

Hungerstoffwechsel ist ein anderes Wort für Ketose. Das liegt daran, dass sie nach einem längeren Hungerzustand eintritt. Allerdings gelangt der Mensch auch dann in Ketose, wenn er nur **wenige Kohlenhydrate (unter 50g/Tag)** zu sich nimmt, jedoch reichlich Fett und Eiweiß! Aber was passiert nun in der Ketose?

Hierbei kommt es unter Glucagoneinfluss zur Deckung des benötigten Energiebedarfs zu erhöhtem Abbau von Fettsäuren zu Ketonkörpern in der Leber als Alternative zur Bereitstellung von Glukose aus dem Abbau von Kohlenhydraten.

Die Ketonkörper werden von allen Geweben, aber insbesondere von der Muskulatur und dem Gehirn, als Energielieferant verwendet. Ketonkörper können problemlos die Blut-Hirn-Schranke überqueren. Ein Restbedarf an Kohlenhydraten, zum Beispiel für die Synthese von Sekreten wie etwa Speichel, kann durch Glukoneogenese aus Aminosäuren und dem Glycerin der Fette gedeckt werden.  
Durch die erhöhte Konzentration von Ketonkörpern im Blut kommt es auch zur vermehrten Ausscheidung von Ketonen im Urin und in der Ausatemluft. Der Mundgeruch oder Körpergeruch kann in diesem Fall einen charakteristischen fruchtigen Ketongeruch aufweisen.

**GEMEINSAM BEWEGEN ZUSAMMEN WEITERKOMMEN ZIELE ERREICHEN**

## News April 2017

### Ketose-Urernährung-Hungerstoffwechsel-LowCarb-Fasten!?!

Die Umstellung von einer kohlenhydratreichen auf eine stark kohlenhydratreduzierte Kost, bzw. Fasten, ist des Öfteren von Nebenwirkungen begleitet. Symptome sind hierbei Minderung der Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Müdigkeit, allgemeine Schwäche, die jedoch nach wenigen Tagen vollständig abklingen. (Wikipedia)

Einer der großen **Vorteile der Ketose** ist, dass der Körper nun einen sogenannten **Fettstoffwechsel** fährt: Er ist darauf optimiert, **Fett als Energiequelle** zu nutzen und das erklärt auch, warum sich in diesem Zustand hervorragend überschüssiges Körperfett abbauen lässt. Ein Umstand, den sich schon Dr. Atkins vor über 40 Jahren in seinem Diät-Konzept zu Nutze machte.

Weitere Vorteile – insbesondere auch für Sportler:

- **Erhöhte Stoffwechseleffizienz** und verbesserte Fettverbrennung, die ihn »im Laufe des Tages immer stärker macht«: Das ist besonders für Ausdauersportler von Nutzen.
- **Schonung der Glykogenspeicher**, was ebenfalls zu erhöhter Ausdauer führt: Er nutzt weniger in Muskeln und Leber gespeicherte Kohlenhydrate, weil er dazu in der Lage ist, Fett effizienter zu verbrennen.
- **Weniger Entzündungen**, was dem Körper eine schnellere Regeneration nach dem Training ermöglicht – aufgrund der **verringerten Bildung freier Radikaler** und **reaktiver Sauerstoffspezies** (zellschädigende Moleküle) verglichen mit einer hohen Zuckerzufuhr.
- **Stabileres Energielevel**, weil der Blutzucker nicht so schwankt wie bei einer kohlenhydratbasierten Ernährung.

Wenn ihr fitter sein wollt und wirklich ein paar ordentliche Pfunde verlieren möchtet – oben steht die Anleitung!

Lasst die Zucker und Kohlenhydrate auf ein Minimum schrumpfen...ihr werdet begeistert sein!

Go for it!