



Ketogene Diät

Mach dich fit durch Fett!

So viel Fett essen, wie man möchte? Für viele ein wahrer Traum. Wären da nicht die bösen Stimmen, die sagen: Fett ist ungesund und macht dick. Doch die bösen Stimmen lügen. Fett ist und macht gesund, wenn man auf Kohlenhydrate verzichtet.



Nicht mehr auf saftigen Schweinebraten verzichten müssen: Fettreiche Kost soll auch bei Migräne helfen.

Mehrere Studien haben es bestätigt: eine fettreiche und kohlenhydratarme Ernährung kann das Anfallrisiko bei Epilepsie um bis zu 50 Prozent senken. In einigen Fällen waren die Betroffenen sogar anfallfrei. Doch wie kann Fett allein solche Wunder vollbringen? Wichtige Voraussetzung ist eine strikte Ketogene Diät, bei der die Verhältnisse zwischen den Nährstoffbestandteilen exakt berechnet werden müssen. So darf auf vier Gramm Fett nur ein Gramm Protein plus Kohlenhydrat kommen.

Im Gegensatz zum herkömmlichen Stoffwechsel wird bei einer kohlenhydratarmen und fettreichen Ernährung die Energie nicht aus der Glukose gewonnen, sondern aus den Fettsäuren. In der so genannten Ketose werden Ketonkörper gebildet. Diese gelangen über die Blutbahn direkt ins Gehirn, wo sie für eine Milderung der Anfälle sorgen. Wie die Ketonkörper im Gehirn wirken, darauf gibt es bisher noch keine eindeutige Antwort. Es wird viel spekuliert. Man vermutet aber, dass mehrere ineinandergreifende Wirkmechanismen für die Anfallsilderung verantwortlich sind.

Ketogene Diät kann Wachstum von Krebszellen reduzieren

Das haben US-Forscher bewiesen. In einem Versuch wurden Mäusen bösartige Tumorzellen eingesetzt. Während die eine Gruppe strenge ketogene Kost erhielt, wurde die andere reichlich mit Kohlenhydraten gefüttert. Das Ergebnis: Bei den Mäusen, die sich fetthaltig ernährten, wurde das Wachstum der Krebszellen um 65 Prozent reduziert. Wie ist das möglich?

Normale Gehirnzellen können ihre Energie aus Ketonkörpern gewinnen. Sie sind nicht auf die in Kohlenhydraten enthaltene Glukose angewiesen. Bei Tumorzellen ist das anders: Glukose bedeutet für sie Leben. Ist diese nicht vorhanden, können sie nicht mehr wachsen und sterben. Eine wichtige Erkenntnis, die eine Krebstherapie in Zukunft für die Betroffenen einfacher und erträglicher machen könnte. Denn der gleiche Effekt konnte auch in menschlichen Tumorzellen festgestellt werden.

Angst vor Fett ist unbegründet – es kann sogar noch mehr

Trotz der bestätigten positiven Effekte einer fettreichen und kohlenhydratarmen Ernährung stehen viele Mediziner dieser noch kritisch gegenüber. Sie sehen in Fett den bösen Übeltäter, der für Diabetes und Krebs verantwortlich ist und das Herz-Kreislauf-System schädigt. Dass Fett schlecht ist, das stimmt. Allerdings nur, wenn es zusammen mit reichlich Kohlenhydraten verzehrt wird. Denn laut dem US-Kardiologen Robert Atkins werden Fette anders verstoffwechselt, wenn sie zusammen mit Kohlenhydraten aufgenommen werden. Und dann wird es gefährlich fürs Herz.

Unterdessen gehen die Forschungen weiter. Krebs, Gehirnverletzungen, Diabetes und Neurodegenerative Krankheiten, wie Alzheimer oder Parkinson, könnten ein weiteres Einsatzfeld einer ketogenen Diät sein. Daran wird gerade geforscht. Ihr Potenzial ist also noch lange nicht ausgeschöpft. Denn auch beim Abnehmen soll eine ketogene Diät Wunder bewirken.