

A hand is holding a black plate with a keto-friendly dish. The dish includes salmon, avocado, and greens. The word "Keto" is written in yellow cursive at the top left of the plate. The main text "SAG DEINER LEBER VORHER BESCHIED" is written in white bold letters in the center of the plate.

Keto

**SAG
DEINER
LEBER
VORHER
BESCHIED**

Wie du deine Leber auf eine zeitweilige ketogene Diät vorbereiten kannst.

@NUTRILISTICO



@neunwochenketo

Wichtige Hinweise:

Dieses Buch dient nur zu Informationszwecken und stellt weder eine Empfehlung noch eine medizinische Beratung dar. Der Autor übernimmt keine Haftung oder Verantwortung für entstandene Schäden durch angewandte Methoden und haftet folglich auch nicht.

Titel: Sag deiner Leber vorher Bescheid

Texte: © Copyright 2024 Falk Hofmann

Cover: © Copyright 2024 Falk Hofmann

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind weltweit vorbehalten. Jedes Kopieren der Inhalte oder jede Art gewerblicher Nutzung sind in keiner Weise erlaubt. Jede Zuwiderhandlung wird straf- und zivilrechtlich verfolgt.

Verlag: nutrilstico

Falk Hofmann
Karl-Liebnecht-Straße 2
98743 Gräfenthal

post@nutrilstico.de

www.nutrilstico.de

www.neunwochenketo.de



@neunwochenketo

Sag deiner Leber vorher Bescheid

Wie du deine Leber auf eine zeitweilige ketogene Diät
vorbereiten kannst.



Die ketogene Diät, die durch einen hohen Fett- und niedrigen Kohlenhydratgehalt gekennzeichnet ist, erfreut sich großer Beliebtheit aufgrund ihrer Vorteile für die Gewichtsabnahme und die Verbesserung der Stoffwechselfundheit. Doch diese Ernährungsform bringt eine starke Veränderung des Stoffwechsels mit sich, die vor allem die Leber betrifft. Da die Leber die Aufgabe hat, Fett in Ketonkörper umzuwandeln – die alternative Energiequelle für den Körper in der Ketose – sollte sie gut vorbereitet werden. Hier sind einige Strategien, wie du deine Leber auf eine ketogene Diät optimal vorbereiten kannst, um den Übergang reibungslos zu gestalten und langfristig gesund zu bleiben.

1. Schrittweise Reduktion der Kohlenhydrate

Der Wechsel von einer kohlenhydratreichen Ernährung direkt auf eine ketogene Diät kann den Körper und insbesondere die Leber überfordern. Eine schrittweise Reduzierung der Kohlenhydrate gibt deinem Stoffwechsel Zeit, sich an die veränderte Energiequelle zu gewöhnen. Starte damit, die Kohlenhydratzufuhr jede Woche um etwa 10-20 % zu senken, bis du den gewünschten ketogenen Bereich (in der Regel unter 50 g Kohlenhydrate pro Tag) erreichst. Dies hilft der Leber, die Fettverbrennung hochzufahren und den Übergang zur Ketose zu erleichtern, ohne einen plötzlichen Schock zu verursachen.

2. Sicherstellen einer ausreichenden Hydratation und Elektrolyte

Die ketogene Diät führt oft zu einer erhöhten Ausscheidung von Wasser und Elektrolyten, insbesondere in der Anfangsphase, wenn der Körper gespeicherte Kohlenhydrate (Glykogen) abbaut. Da Glykogen Wasser bindet, geht dieses Wasser mit der Umstellung verloren, was die Leber belasten kann. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist entscheidend für eine gesunde Leberfunktion, da Wasser den Transport von Nährstoffen und die Entgiftung unterstützt. Achte darauf, täglich mindestens 2-3 Liter Wasser zu trinken und Elektrolyte wie Natrium, Kalium und Magnesium zu ergänzen. Dies hilft, den Flüssigkeitshaushalt im Gleichgewicht zu halten und Symptome der „Keto-Grippe“ wie Müdigkeit, Schwindel und Kopfschmerzen zu vermeiden.

3. Gesunde Fette in den Ernährungsplan integrieren

Da die ketogene Diät eine fettreiche Ernährungsform ist, solltest du die Fettzufuhr schon vor der Diätanpassung erhöhen. Es ist wichtig, dass du dabei auf hochwertige Fette setzt, die die Leber nicht belasten. Besonders vorteilhaft sind:



- **Olivenöl:** Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und antioxidativ wirkenden Polyphenolen, die die Leber schützen.
- **Avocados:** Bieten gesunde Fette und Ballaststoffe, die die Verdauung fördern.
- **Nüsse und Samen:** Eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Leber unterstützen.
- **Kokosöl:** Enthält mittelkettige Fettsäuren (MCTs), die die Leber besonders effizient in Ketone umwandeln kann.

Vermeide hingegen stark verarbeitete Fette und Transfette, wie sie in frittierten Lebensmitteln und industriellen Backwaren vorkommen. Diese können die Leberfunktion beeinträchtigen und zu Entzündungen führen.

4. Lebensmittel, die die Leberfunktion fördern

Die Aufnahme bestimmter leberfreundlicher Lebensmittel kann den Übergang in die Ketose erleichtern und die Entgiftungsfunktion der Leber unterstützen. Hier sind einige besonders vorteilhafte Nahrungsmittel:

- **Kreuzblütlergemüse** (wie Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl): Diese Gemüsesorten unterstützen die Entgiftungsenzyme der Leber.
- **Beeren:** Reich an Antioxidantien, die die Leber vor oxidativem Stress schützen.
- **Grünes Blattgemüse:** Spinat, Grünkohl und andere Sorten unterstützen die Leber bei der Entgiftung und sind reich an Vitaminen und Mineralien.
- **Kurkuma:** Ein starkes Antioxidans und entzündungshemmendes Gewürz, das die Leberzellen vor Schäden schützen kann.
- **Artischocken:** Diese fördern den Gallenfluss, der für die Fettverdauung wichtig ist, und unterstützen die Regeneration der Leberzellen.

Durch den Verzehr dieser Lebensmittel kannst du sicherstellen, dass deine Leber gut mit Nährstoffen versorgt ist, um die erhöhte Fettverarbeitung während der ketogenen Diät zu bewältigen.

5. Proteinzufuhr in Maßen

Obwohl die ketogene Diät reich an Fetten ist, spielt Protein ebenfalls eine wichtige Rolle. Allerdings kann zu viel Protein problematisch sein, da überschüssiges Protein durch die Leber in Glukose umgewandelt wird (Gluconeogenese), was die Ketose stören kann. Fokussiere dich auf moderate Mengen hochwertiger Proteinquellen wie Fisch, Eier, Geflügel und bei vegetarischen oder veganen Optionen auf pflanzliche



Proteinquellen wie Tofu und Hülsenfrüchte. Ein Zielwert von etwa 1,2–1,5 g Protein pro Kilogramm Körpergewicht ist oft ideal.

6. Leberunterstützende Supplemente

Einige Nahrungsergänzungsmittel können die Leber bei der Umstellung auf die ketogene Diät unterstützen und sie vor Überlastung schützen:

- **Mariendistel** (150–300 mg Silymarin pro Tag): Ein bewährtes Mittel, das die Regeneration der Leberzellen unterstützt und antioxidative Eigenschaften hat.
- **N-Acetylcystein (NAC)** (600–1200 mg pro Tag): Fördert die Produktion von Glutathion, dem wichtigsten Antioxidans in der Leber.
- **Cholin** (250–500 mg pro Tag): Verhindert Fettansammlungen in der Leber und unterstützt den Fettstoffwechsel.
- **Alpha-Liponsäure** (300–600 mg pro Tag): Ein starkes Antioxidans, das die Entgiftung der Leber unterstützt und oxidativen Stress reduziert.
- **Curcumin** (500–1000 mg pro Tag): Hat entzündungshemmende Eigenschaften und schützt die Leber vor Schädigungen durch freie Radikale.

Diese Supplemente können dazu beitragen, die Leber zu stärken und ihre Fähigkeit zu verbessern, mit den zusätzlichen Anforderungen während der ketogenen Diät umzugehen.

7. Intermittierendes Fasten zur Vorbereitung

Intermittierendes Fasten kann helfen, den Körper bereits vor der ketogenen Diät an die Nutzung von Fett als Energiequelle zu gewöhnen. Fastenperioden von 14 bis 16 Stunden (z. B. die letzte Mahlzeit um 18 Uhr und die erste am nächsten Tag um 10 Uhr) fördern den Fettstoffwechsel und bereiten den Körper auf die Ketose vor. Dadurch wird die Leber angeleitet, effizienter auf die Fettreserven zuzugreifen und die Produktion von Ketonen zu steigern.

8. Verzicht auf Alkohol und verarbeitete Lebensmittel

In der Zeit vor Beginn der ketogenen Diät solltest du möglichst auf Alkohol und stark verarbeitete Lebensmittel verzichten. Diese belasten die Leber unnötig und können die Entgiftungsprozesse beeinträchtigen. Alkohol hemmt auch die Fettverbrennung, was den Übergang in die Ketose erschwert. Der Verzicht auf Zucker und verarbeitete Fette reduziert zudem das Risiko von Entzündungen in der Leber und fördert ihre Gesundheit.



Fazit

Eine gut vorbereitete Leber ist der Schlüssel für einen erfolgreichen Start in die ketogene Diät. Indem du die Kohlenhydrate schrittweise reduzierst, hochwertige Fette und leberfreundliche Lebensmittel in deine Ernährung integrierst und auf ausreichende Hydratation und Elektrolyte achtest, hilfst du deiner Leber, sich auf die Umstellung einzustellen. Ergänzend dazu unterstützen gezielte Nahrungsergänzungsmittel wie Mariendistel, NAC und Cholin die Lebergesundheit. Mit einer solchen Vorbereitung wird der Übergang in die Ketose reibungsloser verlaufen, und du kannst die Vorteile der ketogenen Diät voll ausschöpfen – von verbesserter Fettverbrennung bis hin zu gesteigerter Energie und mentaler Klarheit.

Supplemente, Dosierungen, Kombinationen und beste Einnahmezeit

1. Mariendistel (Silymarin)

- **Empfohlene Dosierung:** 150–300 mg Silymarin-Extrakt pro Tag, aufgeteilt in 2-3 Dosen.
- **Kombination:** Gut kombinierbar mit Cholin und NAC zur Unterstützung der Regeneration und Entgiftung der Leber.
- **Beste Einnahmezeit:** Mit den Mahlzeiten, um die Absorption zu verbessern.

2. N-Acetylcystein (NAC)

- **Empfohlene Dosierung:** 600–1200 mg pro Tag, aufgeteilt in 2 Dosen.
- **Kombination:** Ideal in Kombination mit Alpha-Liponsäure und SAME zur Verstärkung der Glutathion-Produktion.
- **Beste Einnahmezeit:** Auf nüchternen Magen oder 30 Minuten vor einer Mahlzeit für bessere Absorption.

3. Alpha-Liponsäure (ALA)

- **Empfohlene Dosierung:** 300–600 mg pro Tag, aufgeteilt in 1-2 Dosen.
- **Kombination:** Gut kombinierbar mit NAC und Curcumin, um oxidativen Stress zu reduzieren und die Leberentgiftung zu unterstützen.
- **Beste Einnahmezeit:** Vor einer Mahlzeit oder auf nüchternen Magen. Wird besser absorbiert, wenn keine Nahrung im Verdauungstrakt ist.

4. Cholin



- **Empfohlene Dosierung:** 250–500 mg pro Tag.
- **Kombination:** In Kombination mit Taurin und Mariendistel nützlich, um den Fettstoffwechsel und die Leberentgiftung zu unterstützen.
- **Beste Einnahmezeit:** Mit einer fettreichen Mahlzeit, da Cholin fettlöslich ist und besser zusammen mit Nahrungsfetten aufgenommen wird.

5. Artischocken-Extrakt

- **Empfohlene Dosierung:** 300–640 mg pro Tag.
- **Kombination:** Gut kombinierbar mit Curcumin oder Mariendistel zur Verbesserung des Gallenflusses und der Fettverdauung.
- **Beste Einnahmezeit:** Vor den Mahlzeiten, um die Verdauung und den Gallenfluss zu fördern.

6. Taurin

- **Empfohlene Dosierung:** 500–2000 mg pro Tag.
- **Kombination:** Gut mit Cholin und Artischocken-Extrakt kombinierbar, um die Gallensäureproduktion und Fettverdauung zu fördern.
- **Beste Einnahmezeit:** Vor einer Mahlzeit oder in der Früh auf nüchternen Magen, um die Wirkung auf den Gallenfluss zu maximieren.

7. Curcumin (Kurkuma-Extrakt)

- **Empfohlene Dosierung:** 500–1000 mg Curcumin pro Tag (idealerweise mit Piperin für bessere Bioverfügbarkeit).
- **Kombination:** Gut mit Alpha-Liponsäure und Artischocken-Extrakt kombinierbar, um die Entzündungshemmung und antioxidative Wirkung zu verstärken.
- **Beste Einnahmezeit:** Mit einer Mahlzeit, besonders mit Fetten, um die Bioverfügbarkeit zu erhöhen.

8. S-Adenosylmethionin (SAME)

- **Empfohlene Dosierung:** 400–1200 mg pro Tag, aufgeteilt in 1-3 Dosen.
- **Kombination:** Gut kombinierbar mit NAC und Alpha-Liponsäure zur Unterstützung der Glutathion-Produktion und zur Förderung der antioxidativen Wirkung.
- **Beste Einnahmezeit:** Auf nüchternen Magen, da SAME empfindlich auf Mageninhalt reagiert und seine Bioverfügbarkeit dadurch vermindert wird.



9. Löwenzahn (Dandelion)

- **Empfohlene Dosierung:** 500–2000 mg pro Tag als Wurzelextrakt oder als Saft
- **Kombination:** Gut kombinierbar mit Artischocken-Extrakt und Mariendistel zur Förderung des Gallenflusses und der Leberentgiftung.
- **Beste Einnahmezeit:** Vor den Mahlzeiten, um die Verdauung und die Entgiftungsprozesse zu unterstützen.

Sinnvolle Kombinationen

1. Entgiftungs- und Leberregenerations-Support

- **Mariendistel** (150–300 mg)
- **NAC** (600–1200 mg)
- **Alpha-Liponsäure** (300–600 mg)
- **Beste Einnahmezeit:** Morgens und abends, aufgeteilt in 2 Dosen, bevorzugt vor den Mahlzeiten.

2. Fettstoffwechsel und Gallenfluss-Support

- **Cholin** (250–500 mg)
- **Taurin** (500–2000 mg)
- **Artischocken-Extrakt** (300–640 mg)
- **Beste Einnahmezeit:** Vor oder mit Mahlzeiten, besonders bei fettreichen Mahlzeiten, um den Gallenfluss und die Fettverdauung zu fördern.

3. Anti-Entzündungs- und Oxidationsschutz

- **Curcumin** (500–1000 mg)
- **Alpha-Liponsäure** (300–600 mg)
- **NAC** (600–1200 mg)
- **Beste Einnahmezeit:** Morgens und abends vor den Mahlzeiten, um oxidativen Stress und Entzündungen im Laufe des Tages zu minimieren.

Zusammenfassung der besten Einnahmezeiten

- **Vor den Mahlzeiten:** Artischocken-Extrakt, Löwenzahn, Alpha-Liponsäure (ALA), Taurin – diese fördern den Gallenfluss und die Fettverdauung.



- **Mit Mahlzeiten:** Curcumin, Cholin, Mariendistel – insbesondere bei fettreichen Mahlzeiten für eine bessere Absorption.
- **Auf nüchternen Magen:** NAC, SAME, Alpha-Liponsäure – diese haben eine bessere Bioverfügbarkeit, wenn sie ohne Nahrung eingenommen werden.

Mit diesen spezifischen Einnahmeempfehlungen kannst du die Leber optimal unterstützen und sicherstellen, dass die Supplemente effektiv wirken.

Der Werbeblock

Möchtest du tiefer in diese Themen einsteigen und eine klare Anleitung für nachhaltige Ernährung erhalten? Dann sichere dir jetzt das eBook-Bundle »Körperfett runter – Fitness rauf«, werde dein eigener Fitness-Coach und lerne, wie du dein Wunschgewicht auf gesunde Weise erreichen und halten kannst.

Weitere Informationen findest du auf www.neunwochenketo.de