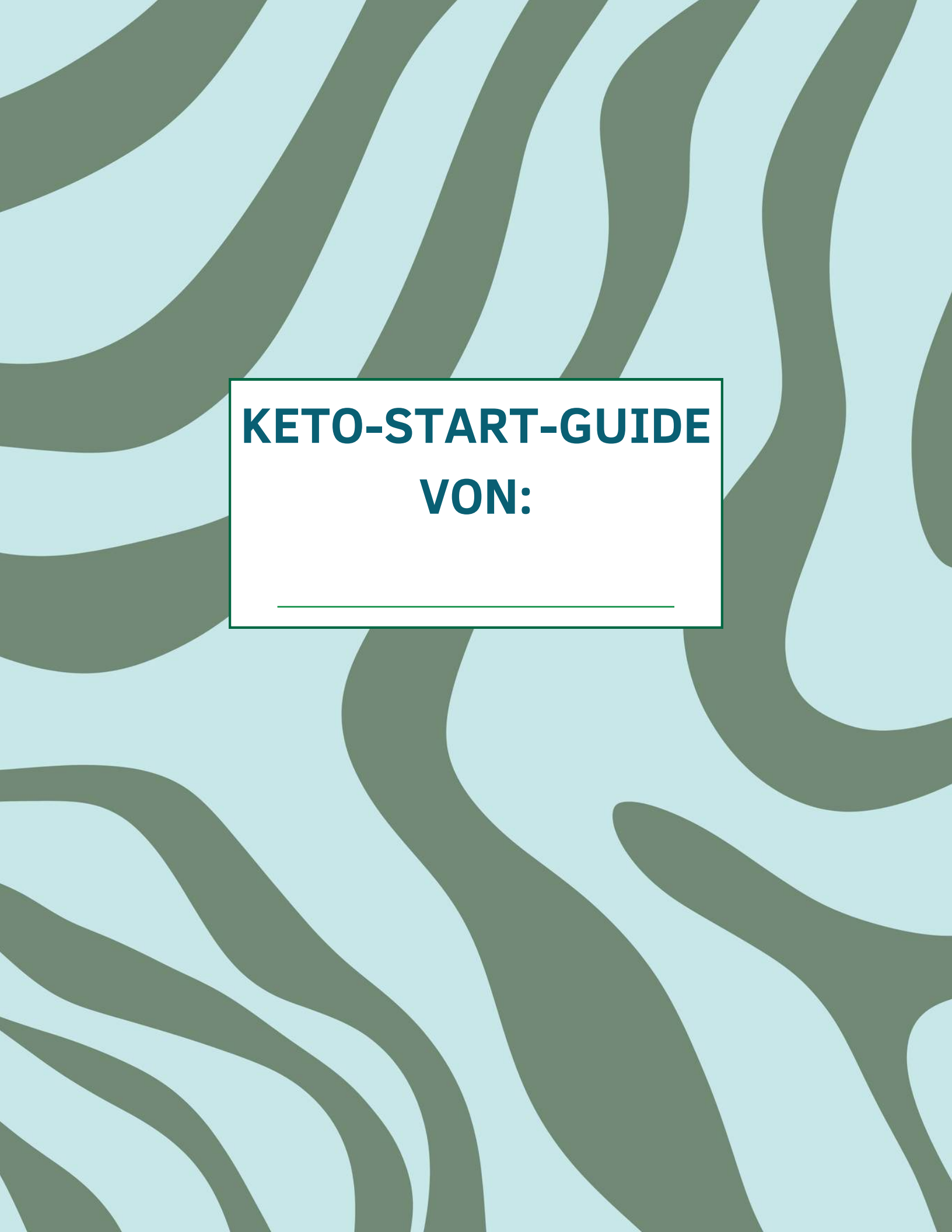




KETO-START-GUIDE

VON:

Dein Keto-Start-Guide:

In 7 Schritten zur ketogenen Ernährung

Das Handout für deinen einfachen Einstieg in den Fettstoffwechsel – für mehr Energie, Fokus & Langlebigkeit.

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Artikel bereitgestellten Informationen dienen ausschließlich zu allgemeinen Informationszwecken und stellen keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Die ketogene Ernährung ist ein tiefgreifender Eingriff in den Stoffwechsel und nicht für jede Person geeignet, insbesondere bei bestehenden Erkrankungen, Medikamenteneinnahme oder während Schwangerschaft und Stillzeit. Bitte konsultiere vor Beginn einer Ernährungsumstellung, insbesondere einer ketogenen Ernährung, einen Arzt, eine Ärztin oder eine qualifizierte Fachkraft, um individuelle Risiken auszuschließen und eine fachgerechte Begleitung sicherzustellen.

Inhalte:

- 1. Was ist "Keto"?**
- 2. Die Makros: Ein neues Verhältnis!**
- 3. Was darf auf den Teller?**
- 4. Ausreichend trinken!**
- 5. Die Umstellung: Was passiert in den ersten Tagen?**
- 6. Die häufigsten Fehler vermeiden**
- 7. Dein Keto-Mindset**
- 8. Bonus-Tipp: 3 großartige Keto-Frühstücksvarianten**





1 - Kurz und knackig: Was ist Keto?

Die ketogene Ernährung ist eine sehr kohlenhydratarme, fettreiche und moderat proteinhaltige Ernährungsform.

Das Ziel: Deinen Körper in die Ketose bringen – einen Stoffwechselzustand, in dem Fett statt Zucker als Hauptenergiequelle genutzt wird. Dabei entstehen sogenannte Ketonkörper, die dein Gehirn und deine Muskeln effizient und stabil mit Energie versorgen. Die Ketonkörper werden in der Leber gebildet und haben abgesehen von ihrer “Wirkung” als saubere Energiequelle auch entzündungshemmendes Potential.

Wichtig Begriffe:

- Ketose: Anstieg der Konzentration von Ketonkörpern im Blut und extrazellulär.
 - Ketonkörper: Acetoacetat, 3-Hydroxybutyrat, Aceton
 - Ketogenese: Bildung von Ketonkörpern in den Leberzellen
 - Ketolyse: Ketonkörper (Beta-Hydroxybutyrat) wird durch Enzyme (mehrere Schritte) verwandelt und das Endprodukt (Acetyl-CoA) geht in den Citratzyklus zur Energiegewinnung
 - Wie kommt man in Ketose: Hungern oder Fasten, Veränderung der Makros, Kohlenhydratrestriktion und Fettmenge rauf
 - Ketogene Diät: Du bist ketogen unterwegs, wenn du Ketonkörper im Blut nachweisen kannst.
 - Wenn keine Ketonkörper gebildet werden, ist es eher Low Carb oder LCHF.
 - Ketoadaption: Umstellung von KH Betrieb auf Keto (Fett) Betrieb, nach erfolgreicher Adaption (Stichwort Low Carb Grippe oder Keto-Flu) benötigt das Gehirn nur mehr etwa 40g Glukose pro Tag und auch die Muskeln arbeiten wieder brav.
 - Ketoazidose: Das ist KEINE Ketose! Ketose ist ein physiologisch normaler Stoffwechselzustand (höchstens 8mmol/l) und nicht schädlich. Metabolische Ketoazidose (25mmol/l) ist ein hochgradig gefährlicher und pathologischer Zustand der bei Diabetikern auftreten kann. Diese haben dann parallel zu hohe BZ Werte. Nicht-Diabetiker können diese Level an Ketonen nicht mit der Ernährung erreichen. Ein gesunder Körper regelt das selbst, bei uns können die Ketonkörper also nicht über 10mmol/l steigen, weil dann eine Insulinreaktion ausgelöst wird, die verhindert, dass weitere Ketonkörper gebildet werden.
-



2 – Die Makros: Ein neues Verhältnis

- Fett: ca. 70–75 % der Kalorien
- Protein: 20–25 % (individuelle Abweichungen je nach Ziel möglich)
- Kohlenhydrate: max. 5–10 % (idealerweise unter 30–50 g/Tag)

Tipp: Kohlenhydrate zählen zu Beginn! Apps wie Fddb oder My Fitness-Pal oder HAVA helfen dabei.

Folgende Punkte solltest du zusätzlich beachten:

- Kenne deinen Energiebedarf und ggf. eine vernünftige kcal Reduktion, wenn du auch abnehmen willst.
 - Beachte, dass die ketogene Ernährung sehr sättigend ist, und du wahrscheinlich dadurch weniger kcal zu dir nehmen wirst.
 - Gehe bei der Berechnung so vor, dass du dir zuerst ausrechnest, wie viel Gramm Protein du pro Tag brauchst, um bedarfsdeckend zu sein, dann berechne die anderen Makros.
 - Wenn du unsicher bist oder du mittels App oder Online-Rechnern arbeitest und dir nicht sicher bist, ob die Berechnungen passen, wende dich an eine Expertin, einen Experten (ich stehe dir gerne zur Verfügung).
-



Keto-freundlich:

- ## Vermeiden:

- ## Einkaufsliste:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on its right side, suggesting it is resting on a surface.



4 – Was passiert in den ersten Tagen?

In den ersten 3–7 Tagen kann es zur sogenannten Keto-Grippe kommen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Heißhunger.

Die Ursache dafür ist, dass der Körper sich erst umstellen muss, von Kohlenhydratmaschine zu Fettmaschine. Das kann je nach Ausgangslage mehr oder weniger lange dauern. Halte durch! :)

Das kannst du tun: Trinken, Elektrolyte auffüllen (Salz, Magnesium, Kalium), Knochenbrühe trinken und ausreichend schlafen helfen, die Übergangsphase leichter zu machen.

Die meisten Menschen, die sich auf eine solche Ernährung einlassen, empfinden nach eventuellen Anfangsschwierigkeiten teilweise sehr schnell starke Verbesserungen des allgemeinen Wohlbefindens:

- Bessere Sättigung – in der Regel werden dabei bedarfsdeckend Proteine gegessen
 - Weniger Heißhunger – keine Blutzuckerschaukel die Heißhunger verursacht, durch mehr Fett & Proteine
 - Keine Müdigkeit und Tiefs nach dem Essen – keine Blutzuckerschaukel, kein Food Coma durch einen niedriger werdenden Insulinspiegel
 - Mentale Klarheit und bessere Konzentration – Brain Fog verschwindet, durch weniger bis kein Gluten, zu viel Zucker lässt die Neuronen langsamer feuern, nicht schneller
 - Besserer Schlaf – zu hohe Insulinausschüttung am Abend blockiert die Melatoninbildung
 - Weniger Blähungen – weniger blähende Kohlenhydrate
 - Bessere Verdauung – mehr Gemüse, weniger stopfendes wie Nudeln und Reis
 - Weniger Sodbrennen – Zucker und Carbs schwächen den Sphincter
 - Weniger Völlegefühl – bessere Sättigung, weniger hedonistic eating und Überfüllung
 - Bessere & stabilere Laune/Stimmung – keine Blutzuckerschaukel die die Stimmung trübt, kein „Hangry“, weniger Entzündung auch im Gehirn und damit stabilere Psyche
-



5 - Die häufigsten Fehler vermeiden

Klassiker:

- Viel zu viel oder viel zu wenig Fett essen → Einerseits brauchst du die Energie, andererseits soll dein Körper möglicherweise auch seine eigenen Fettreserven anzapfen. Tracken hilft.
 - Viel zu viel oder viel zu wenig Protein (berechne deinen Proteinbedarf) → allzu viele Proteine können dich aus der Ketose bringen, zu wenige und du bekommst Hunger oder baust Muskeln ab.
 - Zu schnell aufgeben oder Cheat Meals → Gib deinem Körper 2–4 Wochen Zeit, sich umzustellen und bleib dabei konsequent. Ausreißer machen dem Körper die Umstellung unmöglich.
 - Zu viele Nachbauten —> Keto-Kuchen, Keto-Kekse, Keto-Brote, Fat-Bombs... das kann zu viel werden, an kcal, Fett und Aufwand.
 - Nicht nachjustieren → Jeder Körper ist anders – Keto ist kein „one size fits all“, daher ist messen und tracken wichtig, und dass du dein Ziel kennst.
-



6 – Dein Keto-Mindset

Das “Keto-Mindset” ist der geheime Joker in der Hand jedes langfristig erfolgreichen Keto-Fans. Denn ohne das richtige Denken und Fühlen zur Ernährung wird auch der beste Ernährungsplan irgendwann zu... naja, einem weiteren Diätabenteuer mit Jojo-Ende. Darum ist dieser Punkt besonders ausführlich für dich beschrieben! :)

Die ketogene Ernährung ist nicht nur ein Essensplan – sie ist eine mentale Umstellung. Viele von uns sind jahrzehntelang auf Kohlenhydrate als Hauptbrennstoff konditioniert worden: Brot = Frühstück. Nudeln = Soulfood. Zucker = Belohnung.

Keto fordert dieses System heraus – nicht nur biochemisch, sondern auch emotional.

Hier sind die zentralen Denk- & Fühl-Elemente, die dein Keto-Mindset stärken:

Neugier statt Dogma: Keto ist kein religiöses Dogma. Es geht nicht darum, „perfekt“ zu essen oder Makros zu verehren wie einen heiligen Gral.

- Stell Fragen: Wie fühlt sich mein Körper an, wenn ich auf Zucker verzichte?
- Sei ein Forscher, kein Fanatiker. Jeder Körper reagiert anders. Keto ist ein Werkzeug, kein Gefängnis.

Fehler sind Daten, keine Niederlagen: Du bist rausgeflogen aus der Ketose? Du hast ein Stück Kuchen gegessen? Na und? Das ist keine Katastrophe, sondern Feedback. Dein Körper spricht mit dir – hör zu, statt zu verurteilen. Keto ist keine Einbahnstraße. Ja, Konsequenz wäre am Anfang gut, um deinem Körper die Anpassung zu erleichtern, aber besser 80 % konstant und F E H L E R als H E L F E R sehen (siehst du es?) als 100 % für drei Wochen und dann Burnout.

Langfristiges Denken (statt schneller Gewichtsverlust): Viele starten mit Keto, weil sie Gewicht verlieren wollen. Völlig okay. Aber das wahre Geschenk ist

- Mehr Energie.
 - Bessere kognitive Leistung.
 - Ein stabiler Blutzuckerspiegel.
 - Gesundere Zellen und weniger Entzündung.
 - Langfristige Gesundheit und Jugendlichkeit
-



6 – Dein Keto-Mindset

Keto ist Selbstfürsorge, kein Verzicht: Viele sagen vielleicht zu dir „Boah, du darfst ja gar nichts essen!“

Doch das ist falsch. Du entscheidest, was deinem Körper guttut. Du darfst so viel essen, wie du willst – nur anders.

- Du isst nährstoffreich, entzündungsarm, echt.
- Du gibst deinem Körper keine Strafe – du gibst ihm eine Pause von ständigem Überfluss und Chaos.

Bleib flexibel, nicht stur: Keto ist ein geniales Werkzeug. Aber es gibt auch andere Tools: Carb Cycling, intermittierendes Fasten, saisonales Anpassen...

- Ein gutes Mindset bedeutet, dass du flexibel auf deinen Alltag, deine Bedürfnisse und deine Lebensphasen reagierst, ohne Schuldgefühle oder Panik.
- Manchmal ist ein Stück Kuchen nicht der Feind – sondern der soziale Kitt bei Omas Geburtstagsfeier.

Identität statt kurzfristiger Motivation: Wenn du dich selbst nicht als „jemand, der Keto lebt“ siehst, sondern als jemand, der „mal Keto ausprobiert“, wird es schwer.

Stell dir vor:

- „Ich bin jemand, der bewusst mit seiner Energie umgeht.“
- „Ich bin jemand, der seinem Körper Respekt zollt – auch durchs Essen.“

Das ist stark. Das trägt. Das bleibt.

Fazit? Das richtige Keto-Mindset bedeutet:

- Sei sanft zu dir.
 - Sei konsequent, nicht perfekt.
 - Sieh Keto als Einladung – nicht als Einschränkung.
-



7 – Bonus Tipps: Keto Frühstück!

Beginne den Tag mit einem Keto-Frühstück: z.B. Eierspeis mit etwas Avocado & Blattspinat, oder Omelette, oder „Chaffles“ (Waffeln aus Käse und Ei) plus Gemüse. Das sättigt, schmeckt gut und macht einfach Spaß!

Hier hab ich 4 wunderbare Keto-Frühstücksvarianten für dich!

1. Avocado-Eier Deluxe

Der Klassiker – schnell, gesund, cremig & voller Energie.

Zutaten:

- 2 Eier
- ½ -1 reife Avocado je nach Größe (ca. 100g)
- 1 EL Olivenöl oder Butter
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie oder Schnittlauch)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Eier weich kochen oder pochieren. Avocado halbieren, in Scheiben schneiden oder zerdrücken. Alles auf einem Teller anrichten, mit Olivenöl beträufeln, salzen, pfeffern und mit Kräutern toppen.

Tipp: Noch ein paar geröstete Pinienkerne oder eine Scheibe Lachs dazu? Keto-Perfektion!

Nährwerte (ca., für genaue Nährwerte gib die Mengen bitte in deine App ein):

- Kalorien: 420 kcal
 - Fett: 36 g
 - Eiweiß: 14 g
 - Kohlenhydrate (netto): 3–4 g
-



7 – Bonus Tipps: Keto Frühstück!

2. Keto-Käse-Omelett mit Gemüse

Herzhaft, sättigend & voller Mikronährstoffe.

Zutaten:

- 3 Eier
- 50 g geriebener Käse (z. B. Cheddar, Gouda, Mozzarella)
- 1 Handvoll frischer Baby-Spinat
- 2–3 Cherrytomaten
- 1 EL Butter oder Ghee
- Salz, Pfeffer, Paprika oder Kurkuma

Zubereitung:

Eier verquirlen, würzen. Butter in der Pfanne erhitzen, Spinat und Tomaten leicht anbraten, Ei darüber gießen, Käse drüberstreuen, stocken lassen. Zu einem Halbmond umklappen und auf den Teller gleiten lassen – genießen!

Bonus: Perfekt auch als Meal Prep – fülle die Masse einfach in Muffin-Förmchen und backe sie im Rohr.

Nährwerte (ca., für genaue Nährwerte gib die Mengen bitte in deine App ein):

- Kalorien: 500 kcal
 - Fett: 40 g
 - Eiweiß: 28 g
 - Kohlenhydrate (netto): 4–5 g
-



7 – Bonus Tipps: Keto Frühstück!

3. Bulletproof Coffee 2.0 + Nuss-Snack

Der flüssige Ketoboost für Morgenmuffel & Intervallfaster. Sofortige Ketonkörper-Produktion durch MCTs, ultra-niedriger Carb-Gehalt.

Zutaten:

- 1 Tasse hochwertiger Kaffee
- 1 EL MCT-Öl oder Kokosöl
- 1 EL Weidebutter oder Ghee
- Optional: Prise Zimt, Vanille oder 10g Collagenpulver

Zubereitung:

Alles zusammen in einen Mixer (oder Milchaufschäumer) geben und cremig mixen. Ergibt einen seidigen, sättigenden Powerkaffee mit Fokusgarantie.

Dazu: Eine kleine Handvoll Walnüsse oder ein paar Macadamias für den Crunch – fertig ist das minimalistische Keto-Frühstück deluxe.

Nährwerte (ca., für genaue Nährwerte gib die Mengen bitte in deine App ein):

- Kalorien: 420–450 kcal
 - Fett: 45 g
 - Eiweiß: 3–5 g
 - Kohlenhydrate (netto): 1–2 g
-



7 – Bonus Tipps: Keto Frühstück!

4. Süß & Keto: Kokos-Beeren-Chia-Pudding

Zutaten:

- 200 ml ungesüßte Kokosmilch (aus der Dose)
- 2 EL Chiasamen
- 1 TL Erythrit oder Stevia (nach Geschmack)
- 30 g Beeren (z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)
- 1 TL Kokosraspeln (optional)

Zubereitung:

Alles verrühren, mindestens 1–2 Stunden im Kühlschrank quellen lassen (am besten über Nacht). Beeren & Kokosraspel oben drauf – fertig ist dein süßes Frühstück ohne Reue.

Nährwerte (ca., für genaue Nährwerte gib die Mengen bitte in deine App ein):

- Kalorien: 330 kcal
 - Fett: 28 g
 - Eiweiß: 6 g
 - Kohlenhydrate (netto): 5–6 g (bei Beeren in Maßen und je nach Sorte)
-



8 - Und jetzt???

Tja, jetzt ist es soweit, mach dir einen für den Start möglichst einfachen 7 Tage Keto Plan und eine entsprechende Einkaufsliste. Beobachte und fühle, wie dein Körper auf echten Brennstoff umschaltet!

Low Carb Ernährungsformen und dazu gehört auch die ketogene Ernährung führen nachweislich zu schneller Verbesserung vieler Stoffwechselprobleme, oft binnen weniger Wochen.

Mögliche, sogar wahrscheinliche und messbare Verbesserungen:

- Körperfettanteil sinkt, Leberentfettung
- Blutzuckerregulation
- Insulinproduktion sinkt
- Blutdruck sinkt
- Verbesserung der Cholesterin-Balance
- Triglyzeride normalisieren sich
- Entzündungsmarker sinken

All das macht dich langfristig frischer, fester, fitter und hält deine Zellen jung und gesund!

Machen wir gemeinsam weiter?

1. Bleibe in meiner Newsletterliste für wöchentliche Tipps zu gesunder Ernährung und einem gesunden Leben, verpasse keinen neuen Blog-Beitrag mehr.
2. Hol dir das neue Buch: Raus aus der Hängematte, rein ins fitte Leben. Gesunde Gewohnheiten finden, mit denen du frisch und fröhlich 100 wirst.
3. Buche deinen Ernährungs- und Lifestylecheck, für den Start in deine Ernährungsumstellung. Gerne auch Keto, oder hol dir das 3-monatige Premium-Paket!

Ich freue mich auf dich!

Birgit



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: Juni 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

