

## Keto dich glücklich!

Das Buch mit dem reißerischen Titel „Keto dich glücklich! Ketogene Ernährung bei Diabetes und Zöliakie“ wurde von Dr. Mirjam Eiswirth, promovierte Sprachwissenschaftlerin ohne ernährungswissenschaftlichen Hintergrund, verfasst: Nach eigenen Angaben verfügt sie über 20-jährige Erfahrung mit Diabetes mellitus Typ 1 (DMT1) und 10 Jahre Umsetzungspraxis einer fast glutenfreien Ernährung. Dementsprechend handelt es sich bei dem Buch um eine Darstellung aus Sicht einer Betroffenen.

Im eingangs dargestellten **Fallbericht** erzählt die Autorin von ihrem Leben mit DMT1 und Zöliakie und verweist auf instabile Blutzuckerspiegel während einer klassischen, kohlenhydratreichen Ernährung. In einem Selbstexperiment, d. h. intensive Beobachtung des eigenen Körpers und des Einflusses von Faktoren wie Arbeit, Stress, Ernährung etc. auf den Blutzucker, stellte sie u. a. fest, dass eine geringere Aufnahme von Kohlenhydraten zur Stabilisierung des Blutzuckers führte und sie startete ihr „**Keto-Experiment**“.

Gerade die ersten Monate beschreibt Dr. Eiswirth als anstrengend und intensiv. Erster große Kritikpunkt: Da für eine ketogene Diät bei DMT1 ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Interesse an den individuellen metabolischen Abläufen erforderlich ist, ist diese Kostform nicht für jede/n Patienten/in geeignet. Es ist eine intensive Auseinandersetzung mit der Erkrankung, dem eigenen Körper und eine massive Compliance erforderlich. Der Titel des Buches könnte hier etwas gegenteiliges vermitteln.

Zudem wird beschrieben, dass bereits eine Low-Carb-Kostform, die noch nicht als ketogen anzusehen ist, meist aufgrund der Kohlenhydratbegrenzung glutenfrei ist. Der Zusatz „bei Zöliakie“ ist – unter der Voraussetzung der Vermeidung von Gluten (Isolat) als „Kleber“ in ketogenen Rezepten – nicht zielführend und suggeriert einen Zusatzeffekt des Buches, der nicht gegeben ist, sondern mit wenigen Ausnahmen dem Grundmanifest der Ernährungsform entspricht.

Auffällig ist, dass sich im Einleitungsteil häufig „erfahrungsgemäße“ Anteile befinden, bei denen der Informationsgehalt für andere Individuen fraglich ist. Alles in allem handelt es sich bei der Einführung um einen gelungenen Fallbericht, der einen Hang zur intensiven körperlichen Kontrolle darstellt. Positiv hervorzuheben ist, dass die Autorin öfter darauf verweist, dass nicht nur Kohlenhydrate zu einer Steigerung des Blutzuckers beitragen, sondern auch Proteine bzw. Aminosäuren und dementsprechend auch bei sehr niedrigen Kohlenhydratmengen der Einsatz von Insulin notwendig ist.

Im **Rezeptteil** ist auffällig, dass es nur Angaben zur Energie (kcal) und der Menge (g) an Kohlenhydraten und Proteinen pro Portion gibt; keine Information zum Fettanteil, der jedoch eine wesentliche Größe für ketogene Diäten ist. Einige Rezepte sind durchaus im Rahmen einer ketogenen Diät einsetzbar, andere stammen eher aus dem Bereich klassisches **Low Carb-High Protein** bzw. sind nur mit tiefer Kenntnis gut in eine ketogene Kostform integrierbar.

Der „Verdacht“ in Richtung Low Carb-High Protein bzw. maximal eines milden ketogenen Ansatzes bestätigt sich in den Wochenplänen, die insgesamt sehr unausgewogen in Menge

an Nahrung und der täglichen Energiezufuhr sind. So zeigt eine Kalkulation der täglichen Energiezufuhr der Pläne eine Schwankung von 1240–1800 kcal am Tag (Ø 1552 kcal/Tag) und bleibt dementsprechend deutlich unter den im Buch erwähnten 2000 kcal/Tag. Die Kohlenhydrate bewegen sich, entsprechend der Beschreibung, zwischen 2–8 Energieprozent (E%) (Ø 6 E%). Der Proteinanteil liegt mit 19–29 E% (Ø 24 E%) deutlich über und der Fettanteil mit 65–74 E% (Ø 70 E%) unter bzw. im unteren Bereich des beschriebenen Anteils (Protein: 10–20 %; Fett: 70–85 %). Hinzu kommt der oben erwähnte Aspekt einer hypokalorischen Ernährung. Dies deckt sich auch mit den von der Autorin regelmäßig gemessenen Ketonkörpern im Blut, die nach eigenen Angaben zwischen 0,5–2 mmol/L – je nach Tagesernährung – schwanken.

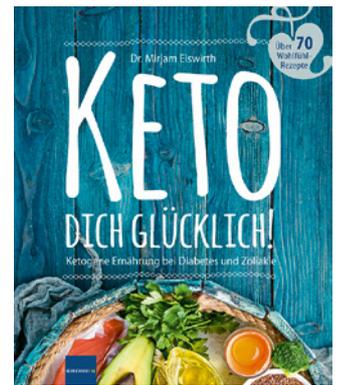
Weiterhin ist anzumerken, dass die **Tagespläne** an einigen Stellen sehr ungenau sind und Lebensmittel wie z. B. Magerquark enthalten, die für eine ketogene Ernährung untypisch sind. Die Ungenauigkeiten, die zu starken Diätenfehlern führen können, sind z. B. Angaben wie „Brot mit Belag“, „Bunter Salat“ oder „Rohkost“. Hinzu kommen (Zwischen-)Mahlzeiten, zu denen keine Rezepte im Buch enthalten sind. Dies ist insbesondere für EinsteigerInnen in eine Low Carb- oder ketogene Ernährungsform wenig hilfreich.

**Zusammenfassend** wurde die Autorin mit ihrer Ernährung glücklich, allerdings ist dieses Buch kein allgemeingültiger Ansatz für andere PatientInnen mit Diabetes und/oder Zöliakie. Grundsätzlich kann der beschriebene Weg auch für andere Personen passend sein, sollte allerdings in Abstimmung mit Fachpersonal erfolgen.

In Anbetracht der eher personenzentrierten Beschreibung hinterlässt das Buch gemischte Gefühle zwischen hilfreich für einige, eventuell verunsichernd bis hin zu gesundheitlich nicht ungefährlich für andere.

Für uns Ernährungsfachkräfte ist es daher notwendig, dass wir eine fundiertere und weniger vorurteilsbelastete Ausbildung zu alternativen Ernährungsformen erhalten, um entsprechend Ratsuchende auf dem Weg zu ihrer individuellen Ernährung neutral beratend und unterstützend zur Seite zu stehen.

Prof. Dr. Tobias Fischer, Münster



Dr. Mirjam Eiswirth  
**Keto dich glücklich!**

128 Seiten, Hardcover  
29,90 € [E-Book 14,99 €]

Verlag Kirchheim + Co GmbH, Mainz 2022

ISBN: 978-3-87409-753-6